СУШИ и РОЛЛЫ

СУПЫ и СОУСЫ

ДЕСЕРТЫ и ВЫПЕЧКА

лучшие рецепты
ЗЕМЛИ
РИСОВЫХ КОЛОСЬЕВ

РИПОЛ КЛАССИК

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

- Татьяна Владимировна Шнуровозова Суши и роллы. Супы и соусы. Десерты и выпечка. Лучшие рецепты земли рисовых колосьев
- Введение
- История зарождения кулинарной традиции
- Буддийские традиции и философия японской кулинарии
-
- Средневековая японская кухня: истоки кулинарных традиций
- Три кита японской кухни: морепродукты, рис и овощи
-
-
- Легенда о буром и белом рисе
- Особенности самурайской кухни – прародительницы современного кулинарного искусства
- Заморские гости в японской кухне
-
- Основные принципы японской кухни
-
- Японская кухня у вас дома: необходимая утварь и кухонные приборы
- Несколько слов о воке
-
- Рисоварка
- Столовая посуда для японского обеда
- Японское меню на каждый день
- Несколько секретов японской трапезы
-
- Основные правила здорового японского питания
- Особенности приготовления, сервировки и подачи блюд
- Способ приготовления пищи
- Подготовка продуктов перед сервировкой
- Особенности сервировки стола
-
- Что нужно знать о палочках
-
- Подставки для палочек
- Простые правила японского этикета
- Основные продукты на японской кухне: где купить и как выбрать

- Без чего не бывает японского обеда: секреты приготовления даси
- Что такое даси
- Блюда домашней японской кухни на основе даси
- Рисовое изобилие каждый день
- Первые блюда с рисом
- Вторые блюда с рисом
- Овощи горные, равнинные, морские
- Салат из дайкона и огурца
- Салат из дайкона и моркови
- Баклажаны по-японски
- Жареные гороховые стручки с яйцом
- Тэмпура из тыквы (Каботя-но тэмпура)
- Теплый салат из баклажнов и шампиньонов
- Салат из дайкона с яйцом
- Салат из огурцов с имбирем
- Сборные овощи, припущенные в смеси вина и соевого соуса
- Японский салат с уксусом
- Фруктовый салат
- Японский рисовый салат
- Вареные ростки бамбука
- Авокадо с васаби
- Зеленая стручковая фасоль с заправкой из арахиса
- Салат из дайкона с сырыми и пассерованными овощами
- Овощи с приправой карри
- Тыква под соусом
- Мягкий отварной картофель
- Тэмпра из овощей
- Салат из огурцов с яблочной приправой
- Красно-белый салат
- Салат из сельдерея, яблок, помидоров и лука
- Овощи, тушенные в сладком бульоне
- И в суп, и на бутерброд, и в соус: соя на японском столе

- Фрикадельки из рыбы с окарой
- Тофу, нашпигованный чесноком, в кляре из яиц
- Котлетки из тофу
- Салат из сои
- Вареные соевые бобы
- Соевые бобы в сиропе
- Гомоку асидзу
- Обаренный во фритюре тофу и спаржа в бульоне
- Тофу с приправой
- Отварной тофу
- Пончики из тофу (вариант 1)
- Пончики из тофу (вариант 2)
- Рагу из коя-дофу и сиитаке
- Салат из соевых ростков
- Соевая паста
- Тофу под сладким соусом
- Тушеный соевый творог с водорослью хидзики
- Тофу с овощами по-зимнему
- Дары моря: рыба и морепродукты в японской кулинарии
- Рыба и морепродукты – важная составляющая японской кухни
-
- Блюда из рыбы и морепродуктов
-
- Такая непростая лапша
- Лапша – любимица японцев
-
- Блюда из лапши
-
-
-
- Фрукты каждый день
- Фрукты – желанная еда на японском столе
-
- Блюда из фруктов
-
-
- Сам себе шеф-повар, или ресторанное меню у вас дома. Суши и роллы
- Рецепты суши, роллов, сасими: от классики до современности
-
-
-

-
-
- Немного мяса не повредит
-
- Гёдза с сиитаке под острым соусом
- Рис с говядиной и овощами под соевым соусом
- Куриное терияки
- Сукияки
- Якитори
- Якитори из рубленного мяса
- Закрытые бутерброды с телятиной и дайконом
- Курица с грибами и креветками в горшочках
- Тушеное мясо по-японски
- Добавим остроты: прямости, приправы и соусы
- Основные японские пряности
-
- Японские приправы своими руками
- Несколько блюд домашней японской кухни с пряностями и приправами
- Иноземные гости: десерты и выпечка
- Сладкие роллы для завтрака
-
- Оригинальные десерты и выпечка
-
-
-
- Кулинарный словарь
- Заключение

Татьяна Владимировна Шнуровозова
Суши и роллы. Супы и соусы. Десерты и выпечка. Лучшие рецепты земли рисовых колосьев

Введение

Кулинарные книги редко становятся настоящим учителем, с которым хочется общаться каждый день. Чаще всего они похожи на скорую помощь: в них заглядывают, когда появляется желание порадовать близких необычным рецептом, впечатлить гостей кулинарным талантом, если вы планируете званый ужин.

Это пособие совсем не похоже на обычный поваренный справочник с перечнем иноземных блюд, который требуется пару раз в год, а увлекательный гид по загадочной и таинственной Японии, о культуре которой мы знаем не очень много. Поближе познакомившись с кулинарными традициями и принципами Японии, вы поймете, что, несмотря на всю кажущуюся экзотичность и чужеродность, японская кулинария построена все на тех же принципах правильного рационального питания, свойственного народной кухне любой страны мира, и русской в том числе. Однако дореволюционная дворянская заморская кухня, а затем советский общепит заставили нас полностью забыть о своих кулинарных корнях, которые мы теперь с трудом, буквально по крупицам собираем и восстанавливаем. Японцы же на протяжении десятков столетий бережно хранили и передавали из поколения в поколение, от хозяйки к хозяйке национальные рецепты вкусной и здоровой пищи.

Современная домашняя кухня Японии практически ничем не отличается от питания самураев. Она не склонна к иностранным заимствованиям, и, даже приобретая новое, трансформирует и ассимилирует блюдо до тех пор, пока оно не пустит новые, уже японские корни. Так в японской кухне появились спагетти, мороженое, мясные блюда, но готовятся и подаются они в соответствии с народными традициями. Лежащая перед вами книга рассказывает в первую очередь именно о народной японской кухне, о тех блюдах, которые японцы готовят дома и едят каждый день, а не о ресторанной пище, которую они хоть и любят, но употребляют достаточно редко. Разумеется, мы не могли совсем обойти блюда, которые ассоциируются у русского человека с японской кулинарией. Именно поэтому одна из глав книги подробно рассказывает о приготовлении суши и роллов. Еще несколько разделов отведено под рецепты, пришедшие в японскую кухню в последнее время, но большая их часть относится к сокровищнице именно народной кухни, которая и привела японское общество к процветанию, японских женщин – к стройности, а весь народ Страны восходящего солнца – к долголетию и здоровью.

Кроме того, особенностью представленного сборника является то, что все рецепты народной японской кухни оставлены здесь без изменений, без адаптации и трансформации под русский вкус. Разумеется, часть продуктов придется поискать в специализированных магазинах, на восточных рынках, наиболее экзотические компоненты, может быть, даже придется привезти из-за рубежа, приобрести по Интернету или вовсе отказаться от них. Однако исключить их из рецепта означало бы нарушить принцип самой книги – познакомить желающих с настоящей японской кухней, которую не попробуешь ни в одном суши-баре или восточном ресторанчике. Конечно, не следует сразу переходить на японский стиль питания, попробуйте приготовить 2–3 разных блюда, посмотрите, что из представленного в ней кажется вам наиболее подхо дящим, подавайте их к столу в рекомендуемых сервировке и порциях. Если какой-либо вкус вам не понравился, не стоит забраковывать еду целиком, так как очень многие непривычные кушанья нравятся нам с первого раза далеко не всегда, требуется привычка, поэтому стоит попробовать их не раз и не два, и вполне вероятно, что вы испытаете ни с чем не сравнимое наслаждение. Прежде чем отказываться от японской кухни раз и навсегда, не забудьте напомнить себе, что большинству жителей Страны восходящего солнца с первого раза кажется странным и невкусным сыр или марочное вино, они не могут понять вкуса кетчупа или пиццы, но уже с пятого или шестого раза становятся истинными ценителями европейских деликатесов. Культурное наследие, в том числе и кулинарное, открывается только тем, кто пытается и пробует, дерзает и экспериментирует, а также искренне стремится к сближению и преодолевает многочисленные барьеры.

И последнее. Эта книга не для избранных, ей как мудрым руководством в кулинарном вопросе може т пользоваться любой человек – от повара до простой домохозяйки. Специалисты найдут в ней оригинальные рецепты приготовления блюд из привычных риса и овощей. Домохозяйки смогут порадовать своих близких родственников и знакомых чужеземными деликатесами, а настоящие ценители японской культуры смогут узнать об этой удивительной и загадочной стране чуть больше, чем им было известно до этого.

Дерзайте! Мы надеемся, что вы сможете оценить по достоинству вкус натуральных продуктов, едва при прав ленных специями и соусами, а вместе с качественным питанием приобретете силу, здоровье и энергию. *Читая книгу, не забывайте, что все представленные в ней рецепты даны в расчете на 4 порции.*

История зарождения кулинарной традиции

Японская кухня – это не только и не столько здоровая пища для организма, сколько тыся челетиями формировавшийся стиль жизни, устоявшееся островное мировоззрение, в корне отличающееся от нашего привычного европейского, привыкшего к размаху и изобилию во всем – от огромных просторов до богатого и щедрого стола.

Начинать готовить и дегустировать японские блюда русскому человеку, не ознакомившись и не приняв заранее культурные традиции и философию питания нации Страны восходящего солнца – это все равно, что неподготовленному пойти в оперу или на балет – и для вас удовольствие сомнительное, и остальным наслаждаться помешаете. Поэтому раздел с рецептами мы решили предварить кратким историческим экскурсом и рассказать о том, как, собственно говоря, сформировалась эта самобытная культура питания, какой философией она наполнена и почему ей удается в современном мире с невероятным темпом жизни оставаться такой же чистой, первозданной, народной, как и много столетий назад.

Сами японцы считают, что начало их кулинарному искусству положила правительница Японии Химико, по преданиям, на рубеже II–III вв. н. э. Ей впервые удалось собрать разные племена в единое государство Яаматай-коку, которое и положило начало формированию и самоопределению японской нации.

Правительница смогла сделать многое: она сформировала свою армию, собрала команду единомышленниц, наладила дипломатические связи с Китаем, а главное, покончила с мелкими межплеменными войнами и стычками, и японский народ более полувека жил в мире и согласии. Химико настолько заботилась о собственном здоровье, что завела себе специального повара, который и готовил ей еду из риса, овощей, морепродуктов и речной рыбы, тех же самых ингредиентов, которыми питался и весь народ. Благодаря такому питанию Химико более 60 лет мудро правила государством, ее жизненный путь продолжался более 80 лет, и до конца дней она пребывала в добром здравии, положив начало тому, что мы наблюдаем сейчас, – традиционно долгой энергичной жизни любого среднестатистического японца. К столу правительницы часто подавали орехи и каштаны, рис и рыбу приправляли дикорастущими пряными травами, щедро сдабривали луком. И сегодня японский народ не забывает свою

первую правительницу, устраивая дни памяти Химико. Особенно примечательно, то, что юное население в этот день вкушает традиционное меню древней правительницы, с первых лет жизни приобщаясь к основам правильного питания.

Буддийские традиции и философия японской кулинарии

К VII в. н. э. в Японии окончательно утвердилась буддийская религия, которая вводила полный запрет на любые виды мяса и призывала следовать вегетарианскому стилю питания. Народ не стал строго придерживаться вводимых ограничений, но истинные дзэн-буддийские монахи не употребляли в пищу даже рыбу и остальные морепродукты.

В монастырской среде сложилось особое направление японской кухни – содзин рери, что в переводе означает «приготовление к молитве». Смысл этой культовой кухни состоял в том, чтобы способствовать человеку в его духовном самосовершенство вании. Ее принципы заключались в нескольких обязательных правилах. Еду запрещалось выбрасывать, поэтому в японской кухне постепенно становились популярны весьма небольшие порции. Разрешалась только растительная пища, но из нее можно было готовить самые разнообразные блюда. Основой питания монахов, помимо тофу, были, разумеется, овощи. Обычно на обед в монастырях подавали тушеный дайкон с традиционным бобово-пшеничным соусом мисо, лапшу с овощами или тофу, сладкий картофель, шпинат, орехи, тушеные яблоки.

Буддийская кухня закладывала пять принципов приготовления продуктов, что также не могло не оказать влияния на всю японскую кухню. Продукты разрешалось употреблять в сыром, отварном, запеченном, жареном и пареном виде. Все продукты в приготовленном виде должны были соответствовать одному из пять основных цветов – красному, желтому, зеленому, белому или черному.

...

Каждый раз перед трапезой монахи вспоминали о собственном несовершенстве и напоминали о необходимости постоянной работы над собой и избавлении от главных пороков – жадности и страсти.

Разумеется, большинство жителей страны так и не стали

настоящими вегетарианцами, а самураи и вовсе позволяли себе есть мясо, но буддизм оказал сильное влияние на развитие всей национальной кухни страны, и именно из монастырской кухни пошли японская традиция подачи кушаний маленькими порциями и стремление к гармоничному цветовому решению каждого блюда.

Средневековая японская кухня: истоки кулинарных традиций

В Средние века основу рациона обычного японца продолжали составлять преимущественно рис, различные овощи и рыба.

Особым почетом и уважением пользовалась, разумеется, соя, которая полностью восполнила потребность японского населения в белке.

Мясо в народной японской кухне стало исчезать начиная с VII в., когда очередной правитель, свято придерживавшийся строгих буддийских традиций, издал указ, запрещавший местному населению убивать и употреблять в пищу любые виды наземных животных. Указ этот сохранялся вплоть до конца XIX в., а после его отмены мало кто захотел отказаться от традиционного, устоявшегося веками уклада жизни, поэтому и сегодня японская народная кухня практически не знает блюд из говядины, свинины или птицы. Вместе с запретом на мясо японские крестьяне, в отличие от индусов, объявивших коров священными животными и сохранившие в своем рационе молочные блюда, полностью утратили интерес к этим животным, поэтому в японской народной кухне практически нет кушаний со сливочным маслом, сметаной, сливками или молоком.

Три кита японской кухни: морепродукты, рис и овощи

Японцы, лишенные многих привычных остальным народам продуктов питания, воздвигли свой храм кулинарного искусства, и богом в нем стала рыба с остальными обитателями морских глубин. Такого разнообразия кушаний из морепродуктов не знает ни одна кухня мира, даже средиземноморская или китайская.

Первоначально дары моря промышляли исключительно в провинции, после чего рыбу засаливали и доставляли в столицу в огромных корзинах. Но начиная со времени правления Иэясу Токугава, правившего в XVII в., рыбаки стали добывать морепродукты прямо в заливе Эдо, и вскоре в столице рядом с мостом Нионбаси, по которому в город въезжали жители провинции, вырос огромный рынок, где в изобилии были представлены самая свежая рыба и другие многочисленные обитатели морских глубин. В начале XX в. рынок был перенесен в район Цукидзи, где он располагается и по сей день. И сегодня в многомиллионном Токио этот рынок остается настоящим морским царством, наполненным свежим океанским воздухом и являющим миру всю щедрость и многообразие морского мира.

Если рыба для японцев остается культовым продуктом, то водоросли вызывают по меньшей мере глубокое почтение, поэтические чувства и искреннюю любовь.

...

В отличие от европейцев, для которых водоросли остаются блюдом экзотическим, японцы считают их привычным продуктом, именуют морскими овощами и очень любят употреблять их на завтрак, обед и ужин.

Остальные овощи (все равно – равнинные или горные) пользуются такой же популярностью. Если не знаете, где найти тот или иной овощ, остановитесь и просто прислушайтесь – уже на протяжении нескольких веков торговки овощами любовно раскладывают их высокими горками и зазывают прохожих веселыми и громкими рекламными песенками, поэтому

сориентироваться не составит никакого труда. Все просто, быстро и с юмором.

...

Разумеется, японская кухня немыслима без риса, и это ее роднит с любой другой восточной кухней мира. Рис заменяет японцам хлеб, без него не обходится ни одно крупное застолье, ни один полноценный обед.

Любовь к рису у японцев в генах. Еще более 9 веков назад странники знали секрет многодневного хранения полуготового риса хоси-и, который достаточно было заварить кипятком, для того чтобы получить готовое питательное блюдо. Сегодня этот древний кулинарный обычай позаимствован пищевой промышленностью, выпускающей пропаренный рис быстрого приготовления.

Для японцев рис как один из основных продуктов питания, является желанным гостем новогоднего стола. Каждый год подготовка к главному празднику включает в себя древний ритуал толчения вареного риса большой толкушкой, пока из горячих зерен не образуется тестообразная масса – моти. В заключении в готовую начинку добавляют различные приправы и заворачивают в листы водорослей или подают просто так, в виде небольших квадратных пирожков. Этот обычай носит глубокий сакральный смысл. В старину японские крестьяне при помощи моти задабривали бога воды Синто, чтобы тот послал дожди и не дал погибнуть урожаю. Рисовые зерна бросались в колодец с водой, где они в течение декады размокали и набухали, после чего набухшие зерна, пробудившиеся к жизни, разбрасывали по полям, чтобы их склевали вороны.

По народным поверьям считалось, что, если птиц ы склюют все зерна, крестьян ждет урожайный год.

Легенда о буром и белом рисе

В современной японской кухне бесспорное лидерство удерживает белый шлифованный рис, но так было не всегда. Как в Англии борьба двух династий за трон стала называться Войной Белой и Алой розы, и только специалисты помнят, что это было противоборство Тюдоров и Плантагенетов, так и в истории Японии средневековая межклановая война, разразившаяся в XII в., получила известность как Война белого и коричневого риса, и лишь историки помнят, что на самом деле воевали между собой самурайский клан Тайра и клан жителей гор из-под Нагано Минамото.

Это были две культуры, два стиля жизни и две антагонистические кулинарные традиции. Согласно историческому преданию древний самурайский клан Тайра обосновался в столице и уже через короткое время подчинил своему влиянию самого императора, вел богатую изнеженную жизнь, типичную для придворных сановников.

Существуя на налоги, взимаемые с простых крестьян, клан Тайра предавался усладам утонченной жизни. К столу полагались фрукты, сласти и, разумеется, более дорогой белый рис, который за счет шлифовки разваривался до мягкого состояния. Постепенно все это привело к расслабленности, лености и бесхарактерности. А в это время жившие в горных селениях мужчины клана Минамото питались традиционной народной едой, преимущественно горными овощами, речной рыбой и твердым бурым рисом. Такая грубая, но здоровая пища заряжала воинов энергией, делала их сильными и выносливыми, помогала сохранять ясную голову и поднимала боевой дух.

В конце XII в. клан Минамото под предводительством мужественного Есинака Минамото после успешно выигранных сражений занял древнюю японскую столицу Киото, на долгие годы определив историю развития страны и рацион столичных жителей, где привилегированное положение занял бурый рис, считавшийся в клане секретным оружием, дарующим воинам энергию и бодрость.

После поражения Тайра предводитель Еритомо Минамото объявил себя военным правителем или сегуном, и более чем на 7 столетий правящим классом в стране стали суровые воины самураи, питавшиеся в основном бурым рисом, баклажанами, огурцами, грибами и рыбой. Именно самурайская кухня и определила дальнейшее развитие японского кулинарного искусства.

Особенности самурайской кухни – прародительницы современного кулинарного искусства

Как уже говорилось выше, основой самурайской кухни были различные произраставшие в долинах гор овощи, бурый рис, зачастую смешанный с пшеницей, и речная рыба. Когда самураи поселялись на берегу моря, их рацион обогащался различными морепродуктами и водорослями. Изредка после удачной охоты в свободное от военных занятий время на самурайском столе появлялась различная дичь. Несмотря на исторические перипетии, взлеты и падения самураев, вспыхивавшие кровопролитные гражданские войны, иноземную интервенцию, поразившую страну феодальную раздробленность, основы самурайских блюд оставались практически неизменными. Теперь становится понятно, откуда появились суровая простота и военная непритязательность большинства кушаний японской кухни.

Однако, если самураям очень хотелось мяса, они без стеснения охотились на обитавших в местных лесах диких кабанов и без всяких угрызений совести смело объявляли их «горными китами». Так удавалось на какое то время разнообразить достаточно скудное и однообразное меню.

Тем не менее постепенно спокойная и расслабляющая мирная жизнь, отсутствие постоянных военных походов, сосредоточенная в их руках верховная власть в стране превращали суровых воинов в изнеженных аристократов.

К XV в. самурайская кухня обогащается рядом деликатесных блюд. К праздничному столу подавались фазаньи отбивные в мисо, сладкий картофель, малосольная красная рыба. А бурый рис, несмотря на свою пищевую ценность и полезность, постепенно полностью утратил свои позиции и уступил место не такому полезному, но гораздо более вкусному шлифованному белому рису, без которого сегодня немыслима ни одна восточная кухня.

Заморские гости в японской кухне

Какой бы самобытной и оригинальной ни была японская кухня, но и ее не миновали заимствования. Особенно много продуктов и готовых блюд пришло из соседнего Китая, с которым Японию связывали долгие годы то мира, то войны. Именно из этой континентальной страны пришел в Японию буддизм, оказавший на развитие японской кулинарии первостепенное значение, у Китая были заимствованы ставшие основой новой кухни тофу, лапша, бобово-зерновая паста мисо, которая обычно готовится из пшеницы или ячменя, зеленый чай, некоторые виды овощей и фруктов.

Продукты появлялись в местной народной кухне постепенно. Так, тофу был заимствован около тысячи лет назад, мисо появилось на 3 столетия раньше и уже в VII в. н. э. широко использовалось в качестве основной приправы к супам, маринадам, и соусам.

Сначала новые продукты успешно приживались в столице, откуда затем совершали уверенную экспансию на остальную территорию. Например, тофу попал в японскую кулинарию через древнюю столицу Киото, которая и по сей день остается крупнейшим производителем этого продукта в стране. Лапша, заимствованная гораздо позднее, пришла через Эдо (или современный Токио). Новые продукты входили в народную кухню постепенно, сначала их начинали употреблять отдельные слои населения, и только по истечении довольно длительного времени новый продукт становился равноправным компонентом всей национальной кухни и появлялся на столе и крестьянина, и знатного сановника (мандарина). Тофу, без которого сегодня немыслима японская кухня, сначала стал любимой пищей японских буддистов-вегетарианцев, вынужденных в силу религиозных воззрений обходиться без мяса, а лапшу в большом количестве потребляли бедные слои населения Эдо. И только в XVIII в. совершился кулинарный переворот и блюда из нее стали излюбленным кушаньем самураев.

...

Первая поваренная книга – «Тофу хиякутин» – увидела свет в конце XVIII в. Она целиком была посвящена разнообразным кушаньям из тофу.

Еще через год было выпущено продолжение этой книги. Сегодня книги о японской кухне издаются как в самой стране, так и далеко за ее пределами.

Японская кухня после многовековой изоляции начинает активно завоевывать мировое кулинарное пространство. А всего через несколько десятилетий, в 20-х гг. XIX в. в японской столице уже насчитывалось более 3 тыс. различных маленьких ресторанчиков, буквально заполонивших город, в которых подавали различные варианты собу.

А в начале XX в., после сильнейшего землетрясения и последовавшего за ним пожара, почти полностью уничтоживших столицу страны, именно дешевая китайская лапша рамэн на мясном или рыбном бульоне стала настоящей спасительницей сотен тысяч обездоленных жителей. Характерно, что даже в этом полуразрушенном мире, полном огня, паники и хаоса, японская нация осталась верна себе, и в китайскую лапшу перед подачей к столу добавляли родные сердцу каждого японца зеленый лук и водоросли.

Зеленый чай, разумеется, тоже пришел из Китая. Как гласит легенда, первым человеком, доставившим из Поднебесной первые чайные листы, был некий дзэн-буддийский монах Эйсаи. Достаточно быст ро напиток из заваренных листьев из монашеской среды распространился дальше и стал весьма популярным среди японской знати, а потом чай полюбился и всем остальным слоям населения.

К XVII в. в стране уже существовали многочисленные разновидности чая, постоянно проводились дегустации, утвердился ритуал особой чайной церемонии для гостей, на которых напиток подавался со специально приготовленными для него блюдами – так называемыми каисэки рери. Согласно японским историческим источникам блюда на таких обедах предлагались в строго определенной последовательности и по особому, заранее составленному регламенту, что создавало атмосферу ожидания чудесного напитка и наслаждения чаем. Первой подачей всегда были легкий овощной суп и рис, затем шел тофу с красной рыбой или аналогичное блюдо, завершал обед десерт из каштанов и соевых пирожков. Все это время от времени перемежалось 2–3 глотками саке, и только в самом конце вечера наступал черед долгожданного чая.

Основные принципы японской кухни

Современная японская кухня, впитавшая в себя принципы буддийского отношения к еде как источнику здоровья и энергии, унаследовавшая самурайскую непритязательность, безыскусность и простоту блюд, аристократическую тягу к изящной форме и совершенству вкуса, и сегодня остается прежде всего высоким искусством гастрономии. Как и любой вид искусства, японская кухня следует определенным, исторически сложившимся принципам, отметая все чуждое и трансформируя под свои строгие законы все новое.

...

Японская кухня не является изолированной системой, прекратившей свое развитие где-то в середине Средних веков. Она и сегодня продолжает активно формироваться, открыта для нововведений и иноземных заимствований.

При этом японская кухня не слепо копирует готовые иностранные блюда, а преломляет их, переосмысливает, переделывает на свой лад если не содержание, то хотя бы форму. Например, открыв для себя в XIX в. шоколад, японцы не стали изменять его вкус, но размеры, форма продаваемых шоколадных изделий – уже целиком японская. Тэмпура, уже много веков являющаяся традиционным японским блюдом, тоже когда-то была заимствована у португальских мореплавателей, но, пройдя ряд преобразований, стала неотделимой от национальной кухни страны.

Поэтому первым принципом японской кухни можно считать сохранение верности себе, историческую преемственность и уважение к многовековым традициям.

Второй принцип, унаследованный современной кухней у буддистов и самураев гласит, что еда прежде всего должна быть полезной и здоровой, а значит, все используемые продукты должны быть наисвежайшими и очень высокого качества. И это для японцев не пустые слова. Им недостаточно ходить каждый день на рынок за свежей зеленью, а путь в несколько часов уже

кажется им губительным для продукта, поэтому у каждой японской хозяйки есть свой садик из традиционных японских трав – зелень растет в горшочках, на балконах, крышах, в садике возле дома – везде, где только можно найти кусочек земли и солнца. То же самое касается любого продукта. Рыба, моллюски и водоросли должны быть свежевыловленными, яйца – только что снесенными. Дело дошло до того, что в условиях многомиллионного мегаполиса японцы пытаются завести несколько кур на крыше или балконе, ставят ульи с пчелами, разбивают овощные грядки. Если это недоступно, покупают продукты у уличных развозчиков или в гипермаркетах, которые, следуя японским принципам питания, строго следят за свежестью и качеством продуктов и проставляют на упаковках даже время изготовления того или иного изделия.

Даже фастфуд в Японии старается придерживаться принципов здорового питания. Здесь вы всегда можете купить популярные и полезные рисовые шарики, поджаренные ломтики лосося, салат из шпината или тертую морковь, гречневую лапшу или свежий омлет. И все это – только что приготовленное и отменного вкуса.

И, наконец, последний принцип японской кухни: есть можно без ограничений любые блюда, но только в небольших количествах. Десерты, пирожные, торты в Японии в несколько раз меньше, чем в остальном мире. А для того чтобы не было соблазна съесть чересчур много, каждое пирожное, каждый пирожок, каждое печенье имеют индивидуальную упаковку.

Разумеется, японская кухня неидеальна и в ней есть свои недостатки, самым крупным из которых является избыточное использование соли. Но во-первых, это легко корректируется (покупайте слабосоленые соусы), а во-вторых, один недостаток только оттеняет несомненные достоинства полезной и очень вкусной японской кухни, поэтому его вполне можно простить.

Японская кухня у вас дома: необходимая утварь и кухонные приборы

Несмотря на всю экзотичность и загадочность японской кухни, хозяйки Страны восходящего солнца используют такую же посуду и кухонную утварь, что и остальные женщины мира. Поэтому, даже если вы решили полностью перейти на употребление японских блюд, вам совершенно необязательно тут же бежать в магазин и скупать японские кастрюли, сковороды, ножи и миски. Это будет пустой тратой времени, сил и денег. Сначала просто проведите ревизию своей кухонной посуды, ведь большая часть необходимой утвари и приборов у вас уже есть, и они ничем не отличаются от тех, в которых готовят в Японии. Единственным условием является то, что вся посуда должна быть высокого качества. Например, нож не должен тупиться после каждого применения (это просто неудобно), окисляться при резке овощей, а сковорода обязана быстро прогреваться и хорошо удерживать жар. Только в таком случае вам гарантировано сохранение цвета и формы продуктов питания, а эстетика – дело немаловажное в японском кулинарном искусстве. При нарезке овощей вашим незаменимым помощником станет кухонный комбайн с различными насадками для шинковки, и тогда вам не придется долго колдовать над их фигурной вырезкой и процесс приготовления будет быстрым и необременительным.

Итак, чтобы начать приготовление блюд японской кухни, вам необходима следующая кухонная утварь.

Прежде всего это различные глубокие тарелки или миски. Они могут быть стеклянными, глиняными, хромированными и даже чугунными. Миски понадобятся для смешивания различных ингредиентов, взбивания продуктов, маринования.

У вас обязательно должно быть несколько сковород. Во-первых, самая маленькая, на которой вы обычно делаете поджарку для первых блюд, понадобится для приготовления приправ и обжаривания лука. Во-вторых, пригодится большая сковорода для приготовления овощей. В Японии для этих целей обычно используется специальная посуда – вок, сделанный в форме полусферы, которая позволяет быстро обжарить значительное количество овощей с минимальным расходом масла. Но, если ее нет, можно использовать сковороду с тефлоновым покрытием и толстым дном или чугунную со

специальным антипригарным покрытием. Главное, чтобы такая посуда стремительно прогревалась, долго сохраняла тепло и в ней не подгорала пища во время тепловой обработки.

Для приготовления риса и некоторых других блюд вам непременно понадобится пароварка. Если у вас ее нет, обязательно приобретите, так как она позволяет не только экономить время, но и готовить очень полезные блюда как восточной, так и западной кухни.

Разумеется, в каждом доме есть дуршлаг, в японской кухне он нужен так же, как и везде. Лучше всего, чтобы он был сделан из нержавеющей стали. Если у вас имеется только пластмассовый, нет необходимости что-либо докупать, подойдет и этот.

Конечно, вам понадобятся терки, но они есть у любой хозяйки. Терки нужны, прежде всего для снятия цедры и для измельчения некоторых видов овощей.

Обязательно проверьте, сколько у вас ножей. Необходим острый нож для овощей, мяса, еще один универсальный нож. Все они должны быть изготовлены из нержавеющей стали, обладать очень высоким качеством, иначе никаких украшений и тонких ломтиков из овощей у вас не получится.

Потребуются также несколько разделочных досок, различные лопаточки для перемешивания продуктов во время приготовления, половники, венчики или миксер для взбивания, мерные стаканы, сито, большая деревянная ложка.

Если у вас есть электрический миксер, то необходимость в венчике отпадает. То же самое и с ножами, так как кухонный процессор устраняет необходимость хранить и использовать большую их часть.

Из посуды для сервировки стола вам пригодятся различные плоские тарелки и маленькие миски. В последнее время в магазинах появилось много салатников причудливой формы, плоских квадратных тарелок.

Если вы являетесь большими поклонниками восточного уклада жизни, то у вас обязательно найдется такая посуда, которая вполне подойдет для сервировки японского стола. Если нет, используйте те приборы, которые у вас есть, но старайтесь избегать огромных мисок и суповых тарелок, потому что все порции в японской кухне весьма скромных размеров.

Также вам понадобятся специальные тарелки под соус, в качестве которых можно использовать небольшие салатники или соусники. Разумеется, нужен чайник и несколько кружек. Японские чайные кружки тоже небольшие, поэтому наши любимые бокалы по 300 мл, из которых мы обычно пьем чай с лимоном и сахаром, придется оставить и воспользоваться

чашками от кофейного сервиза.

Если вы все же хотите приобрести новую посуду, то начинайте со сковороды-вок и специальной рисоварки, которая быстро и правильно готовит эту сложную для европейских хозяек крупу так, что она получается нужной консистенции, идеального цвета и отменного вкуса.

Несколько слов о воке

Большая часть блюд традиционной японской кухни предполагает очень быструю обжарку овощей на раскаленной сковороде. В этом случае поистине незаменимым помощником становится полусферическая чугунная сковорода – вок. Этот вид кухонной утвари, как и многое в японской кулинарии, был унаследован еще в эпоху раннего Средневековья в богатом соседнем Китае. Теперь уже трудно сказать, когда японские хозяйки впервые стали использовать в процессе приготовления домашних блюд эту большую сковороду с очень сильно выгнутым дном, но и сегодня без нее трудно приготовить полезные и красивые кусочки нарезанных овощей.

...

Если вы действительно твердо решили освоить азы японского кулинарного искусства, первое, что стоит специально приобрести в магазине, – это именно вок.

Классический вариант сковороды вок изготавливается из чугуна, но сегодня в продаже часто встречается посуда, сделанная из высокоуглеродистой стали, что тоже вполне приемлемо. Как правило, диаметр вока колеблется в пределах 25–35 см, а высота бортиков достигает 8—10 см. Характерная полусферическая форма дна, а также материал, их которого изготавливаются такие сковороды, позволяют повысить температуру в воке на целых 120 ˚С. Если, например, в европейской плоской сковороде она достигает 280 ˚С, то в воке она доходит до 400 ˚С. Такая высокая температура и охват приготавливаемого продукта жаром со всех сторон позволяют не только сберечь витамины и микроэлементы, но и максимально сохранить естественный цвет продукта при обжарке, поэтому морковь остается ярко-оранжевой, а шпинат и другая зелень не темнеют и не буреют, а сохраняют насыщенно-зеленый цвет.

Вок относится к числу универсальных и незаменимых элементов кухонной утвари на японской кухне. В нем не только обжаривают продукты, но и тушат, готовят во фритюре, припускают, варят, в том числе и на пару.

Как правило, при такой универсальности посуды обойтись

одной сковородой довольно сложно. Она все время нужна то для обжарки опреде ленных ингредиентов, то для припускания или приготовления соуса, то для фритюра. В связи с этим японские хозяйки имеют в своем кухонном арсенале примерно 3–4 сковороды разного диаметра. Пока в одной кипит суп, в другой могут обжариваться на сильном огне морковь, шпинат или баклажаны, в третьей – жариться рис, а в четвертой – готовиться даси.

Если у вас нет возможности приобрести настоящий вок, используйте обычную российскую посуду с высокими бортиками, желательно из чугуна или меди, так как она обладает высокой теплопроводностью и отличается жаропрочностью. Высокие бортики необходимы и для того, чтобы можно было обжаривать продукты во фритюре. Для варки и тушения можно использовать европейские кастрюли из высококачественной стали. Если у вас есть в кухонном оборудовании пароварка, она тоже пригодится для приготовления ряда блюд японской кухни.

Рисоварка

Варка риса по-восточному – дело хлопотное, поэтому требует определенной сноровки. С первого раза могут получиться и рисовая каша, и полусырой рис или вовсе половина крупы прилипнет ко дну посуды. А так как ни один японский обед не обходится без благословенного риса, то нервничать и переживать вам придется каждый день. Поэтому, чтобы сразу избежать каждодневных мучений и кухонной каторги, лучше купить электрическую рисоварку, в которую вам нужно только засыпать чистый рис, залить воду, следуя инструкции, выставить режим и спокойно дожидаться, пока рисовые зерна полностью наполнятся живительной влагой и превратятся из сухого зерна в ароматное восточное блюдо. Работает такой агрегат по принципу кофе-машины. Сваренный рис получается мягким, невязким, пышным, не пригорает и не остается сырым, более того, рисоварка сохраняет готовую крупу теплой в те чение 1–2 дней, поэтому можно готовить сразу в большом количестве. Так как современные приборы все снабжены тефлоновым покрытием, их очень удобно мыть.

Если вам не удалось приобрести такую чудесную технику, придется несколько раз помучиться, прежде чем вы научитесь готовить вкусный и рассыпчатый восточный рис. Прежде всего купите или достаньте из шкафа чугунную толстостенную посуду с антипригарным покрытием. Можно обойтись стеклянной миской для микроволновой печи или современной кастрюлей из нержавеющей стали с толстым дном, которая тоже хорошо сохраняет тепло.

Правила варки риса написаны обычно на упаковке продукта, главное – следить за соблюдением теплового режима и плотно накрыть крышкой, чтобы не испарилась влага. Тогда через несколько раз (а если повезет, то и с первого) у вас получится именно тот рис, который и подают к японскому столу.

Столовая посуда для японского обеда

Без чего не обойтись

Из столовой посуды можете приобрести японский чайный набор, состоящий из заварочного чайника и нескольких чайных пар, специальную восточную сервировочную посуду, пару керамических соусников разного размера – маленький (до 7 см высотой) – для соевого соуса, немного больше – для всех остальных.

Для каждого члена семьи приобретите по 1 миске для супа и риса, несколько плоских блюд диаметром до 12,5 см, таких же тарелок, пару квадратных стеклянных тарелок, несколько маленьких тарелок для приправ, специальную миску для горячей лапши и поднос для холодной (у него имеется бамбуковая решетка), чашку для соуса и деревянные палочки (можно купить одноразовые или многоразовые) со специальной подставкой под них.

Разновидности японских тарелок и мисок: что в чем подавать

Квадратные блюда из темного или светлого стекла, которые сегодня можно приобрести практически в любом хозяйственном магазине, служат для подачи рыбных блюд. Они неизменные участники практически любого японского застолья.

Керамические , слегка расширяющиеся в верхней части миски с крышкой диаметром 10–12 см служат для подачи к столу риса. Глубина таких мисок – около 5–7 см. Чтобы рис не остывал, посуду обычно накрывают крышкой.

Пластиковые или фарфоровые миски для супа с крышкой диаметром до 12 см и глубиной до 7 см служат для подачи к столу супа. Чтобы бульон не остывал, их чаще всего накрывают крышкой.

Маленькие тарелки диаметром до 7 см используются для подачи различных приправ, например зеленого риса, молотого кунжута, которыми посыпают готовые блюда. При этом для каждого участника застолья полагается пара таких маленьких тарелок.

Керамические миски с цветочным рисунком диаметром до 15 см и глубиной до 10 см служат для подачи горячей лапши.

Бамбуковые, деревянные и глиняные подносы с бамбуковой решеткой внутри каркаса для слива воды прекрасно подходят для холодной лапши. Высота таких подносов достигает 5 см, ширина варьируется в пределах 15–17 см.

Цилиндрические керамические чашки диаметром и высотой около 7 см (могут быть чуть шире и ниже) используются для подачи соусов к холодной лапше.

Характерные черты настоящей японской посуды

Главная отличительная особенность японской посуды не материал, не цвет и не особая конфигурация, а размер. И миски для супа, и квадратные тарелки для суши, и чайная пара настолько малы, что больше похожи на посуду для куклы, а не для человека. Именно в таком скромном размере кухонной посуды и кроется один из секретов японской стройности: сколько блюд ни подай к столу, весьма незначительные порции никогда не дадут вам переесть. Кроме того, согласно народным традициям тарелки и миски никогда не наполняются до краев. Цвет и конфигурация того или иного столового прибора подбираются под каждое отдельное кушанье, посуда должна подчеркивать красоту и особенность готового блюда, поэтому покупать большие столовые сервизы в одном стилевом оформлении не принято.

Посуда, которая радует глаз: эстетическая сторона дела

Японская посуда не только функциональна, но и весьма эстетична, а кроме того, она обладает ярко выраженной этничностью, и одно ее появление на маленьком столике в вашей гостиной привнесет восточную экзотику. Поэтому, если для вас важны не только содержание блюд, их вкусовые достоинства, но и внешний антураж, способ подачи, предлагаем вам обзавестись специальной японской посудой для сервировки.

В первую очередь стоит приобрести изящную японскую посуду для чайной церемонии, ведь именно к подаче чая в Стране восходящего солнца от носятся с особым трепетом. Это наиболее ритуали зированная часть восточного обеда, средство выражения особой любви и почтения японцев вкусному и очень полезному напитку.

Посуда для японской чайной церемонии

Стоит упомянуть, что восточные народы, в том числе и жители Японских островов, пьют преимущественно зеленый чай, а черный употребляют реже. Напиток из заваренных зеленых листьев в обязательном порядке подается к любой трапезе: его пьют в перерывах между приемами пищи, это излюбленное тонизирующее средство по утрам и прекрасный способ расслабиться вечером. В жаркие летние дни вместо зеленого чая островитяне нередко употребляют прохладный ячменный чай – мугичу.

Для проведения чайной церемонии в восточном стиле вам понадобится специальный чайный набор, жестяная баночка для

чая и, разумеется, чайник с горячей водой. Все необходимые аксессуары можно приобрести в специализированных азиатских отделах или заказать в интернет-магазине.

Традиционные японские чашки для чая делаются без ручек, поэтому во время чаепития одной руко й нужно придерживать чашку за донышко, а второй – осторожно брать за самый краешек. В некоторых чайных наборах предусмотрены специальные блюдца, на которые ставят чашки во время чайной церемонии. В традиционном японском чайном наборе, как правило, всего 2 чашки, также встречаются комплекты из 5 чашек.

При выборе посуды для чаепития необязательно покупать все аксессуары в одном стиле или одинакового цвета. Чашки могут отличаться оттенками или даже материалом от чайника, блюдца – от чашек.

Кухонные принадлежности для приготовления суши и роллов

В том случае, если вы планируете готовить в домашних условиях суши и роллы, вам потребуется приобрести специальную посуду и ножи.

Для смешивания риса со специями и другими добавками (уксусом, солью и сахаром) японцы используют специальный деревянный таз или миску хангири – деревянный тазик, в котором смешивают рис для суши. Дерево не окисляется и не изменяет вкус продукта, что крайне важно в традиционной японской кулинарии. После того как вы пересыпали рис в тазик и деревянной лопаткой перемешали его со спе циями, накройте таз хлопчатобумажной салфеткой и дайте ему остыть.

Для формирования роллов потребуется специальный квадратный коврик-макису, изготовленный из тонких или толстых бамбуковых полосок.

Для формирования прессованных суши (осидзуси) потребуются специальная формочка в виде де ре вянной или пластиковой коробочки с отсоединяющимся дном и боковыми поверхностями – осидзусихако.

Кроме этого, вам нужны острые ножи с широкими лезвиями, позволяющие разрезать филе рыбы на тонкие пласты, разделочная доска и подставка тамакидаи, если вы планируете готовить темаки. Подаются суши на прямоугольном или овальном блюде.

Что еще может понадобиться для приготовления японского обеда

Для готовки продуктов на гриле или во фритюре приобретите несколько небольших шампуров (куси) длиной до 30 см, изготовленных из дерева или стали. Бамбуковые куси применяют однократно, а деревянные используют несколько раз.

И, наконец, если вам хочется порадовать себя изысканным омлетом, запаситесь специальной прямоугольной чугунной сковородой макиякинабэ. Впрочем, прекрасное блюдо получится и в обычной круглой посуде, но его будет сложнее свернуть и нарезать ровными кусочками.

Японское меню на каждый день

Следуя сложившейся народной традиции, японцы едят 3 раза в сутки: рано утром – это так называемая утренняя трапеза, или асамэси; в обед, когда наступает время полуденной трапезы – хирумэси, и вечером, во время баммэси, или европейского ужина. Несмотря на кажущееся сходство с европейской системой трехразового питания, восточная культура приема пищи в корне отличается от нее. Если для россиян, как и всех жителей Старого Света, характерны легкий завтрак, плотный обед и необременительный ужин, то для японцев как представителей азиатских народов более привычен очень плотный завтрак и облегченный вариант обеда, который считается ничем иным, как вторым, поздним завтраком. При этом на ужин приходится значительное количество еды. Это своего рода аналог европейского обеда. Ни одна трапеза японцев, впрочем, как и большинства восточных народов, не обходится без чашки риса, сопровождаемой большим количеством соусов, приправ, овощных закусок и соевого соуса.

Стоит отметить, что японским хозяйкам, несмотря на достаточно ограниченный ассортимент используемых продуктов, каждый день удается составить разнообразное и неповторимое меню, поражающее подобранным вкусовым сочетанием блюд. Но данное кулинарное мастерство оттачивалось в Японии веками, поэтому восточным женщинам представляется естественным и легким, а только начинающим приобщаться к азиатской кухне европейским дамам может показаться слишком сложным. Чтобы облегчить процесс постижения азов восточной кулинарии, в данной главе приведены классические примеры сочетания готовых блюд в рамках одного обеда.

Несколько секретов японской трапезы

Как правило, классическая домашняя трапеза состоит из того или иного вида супа, риса и нескольких дополнительных кушаний из овощей, рыбы или сои. На завтрак традиционно готовят тофу и супы на основе пасты мисо, к рису подают водоросли нори, в обед суп и рис чаще всего заменяют лапшой, на ужин снова едят суп, рис и несколько дополнительных блюд из овощей, рыбы и мяса птицы. Каждая трапеза обязательно сопровождается зеленым чаем. Все блюда в домашнем варианте обеда подаются вместе, миски с рисом и супом закрываются плотно крышками, которые снимаются непосредственно перед употреблением.

...

> *Во время японского обеда нет определенной последовательности в приеме тех или иных блюд, их можно есть как по очереди, так и чередуя. В этом случае после приема риса или части супа миску снова накрывают крышкой оставляя до следующей порции.*

Чаще всего восточная лапша подается в бульоне, поэтому она одновременно заменяет и рис, и суп. Это блюдо как нельзя лучше подходит для обеда, когда количество времени ограничено.

Большинство дополнительных кушаний из рыбы, мяса или овощей употребляется вместе с гарниром – рисом или лапшой соба. В этом случае кусочки мяса, жареные яйца или морепродукты выкладываются на него и подаются с несколькими видами приправ на отдельных тарелках.

Завтрак

Главное требование к завтраку таково: пища должна заряжать энергией на целый день.

Японский завтрак, как правило, включает миску вареного бурого или белого риса, порцию супа, овощ ного или рыбного блюда и зеленый чай.

Варианты здорового завтрака по-японски

Первый вариант

Отваренный рис.

Суп-мисо с овощами и кусочками тофу.

Жареная скумбрия с дайконом под соевым соусом.

Второй вариант

Омлет тамаго.

Водоросли нори.

Зеленый чай.

Третий вариант

Отваренный рис.

Суп с шиитаке, зелеными бобами и омлетом.

Зеленый чай.

Четвертый вариант

Отваренный рис.

Суп-мисо по-деревенски с нори.

Зеленый чай.

Обед

Обед, или так называемый поздний завтрак, как правило, гораздо легче и завтрака, и ужина, так как в полдень большая часть населения загружена работой, а народные традиции требуют медленного, вдумчиво-созерцательного приема пищи, да и проголодаться после очень плотного завтрака люди обычно еще не успевают. Поэтому классический японский обед больше похож на перекусывание между трапезами.

Примерные варианты быстрого обеда

Первый вариант

Рисовые колобки.

Салат из спаржи с зеленью под кунжутной заправкой.

Зеленый чай.

Второй вариант

Соба.

Тамаго с дайконом и васаби.

Свежие бобы эда-мамэ.

Зеленый чай.

Третий вариант

Гречневая лапша соба под готовым соусом.

Рыбные рулетики с лимоном и кайварэ.

Зеленый чай.

Четвертый вариант

Соба с темпурой из креветок.

Кинпира под соусом.

Зеленый чай.

Ужин

Он представляет собой своеобразный аналог европейского

обеда, когда к столу подаются суп, какое-либо второе блюдо с гарниром из риса, несколько овощных закусок и даже десерт. Как правило, именно ужин готовится с особой тщательностью и предполагает тонкое комбинирование различных ингредиентов, вкусов, консистенций и методов тепловой обработки продуктов. Чаще всего в приготовлении ужина проявляется все мастерство и умение японской хозяйки.

На ужин можно приготовить следующие **варианты комплексного обеда** .

Первый вариант

Отваренный рис.

Суп-мисо с мидиями и зеленым луком.

Жареные куриные грудки с листьями сисо и имбирем.

Шпинат с жареным кунжутом под соевым соусом.

Тушеные хидзики с тофу в пикантном соусе.

Зеленый чай.

Свежие фрукты на десерт.

Второй вариант

Отваренный рис.

Суп-мисо по-деревенски с нори.

Рыбные котлетки с дайконом.

Жареные баклажаны с пастой мисо и кунжутом.

Тушеный тофу с хлопьями бонито под лимонным соусом.

Зеленый чай.

Третий вариант

Отваренный рис.

Суп с сиитаке, зелеными бобами и омлетом.

Рыбное тэрияки.

Морковь с кунжутом и тофу.

Отварной шпинат с даси и хлопьями бонито.

Зеленый чай.

Четвертый вариант

Отваренный рис.

Гедза с сиитаке под острым соусом.

Суп-мисо с мидиями и зеленым луком.

Салат из спаржи под кунжутной заправкой.

Зеленый чай.

Свежие фрукты на десерт.

Япония – страна, в которой здоровый образ жизни и основы правильного питания стали национальной культурной традицией. Многолетний опыт бережного сохранения основ кулинарного наследия предков позволяет японцам и сегодня оставаться одной из самых здоровых наций в мире, а средняя продолжительность жизни населения островного государства на несколько лет

больше среднеевропейской. Вековые традиции рационального питания воплотились в нескольких правилах, достаточно легких для того, чтобы использовать их в повседневной жизни.

Основные правила здорового японского питания

Используйте только свежие продукты .

Главное правило приготовления здоровой еды – использование высококачественных ингредиентов. По возможности старайтесь использовать очень свежие продукты: зелень выращивайте у себя на балконе или подоконнике, куриные яйца покупайте на местных рынках, рыбу старайтесь приобрести в магазинах с аквариумами.

Не стоит забывать, что в зеленых овощах максимальное количество витаминов сохраняется не дольше 30 мин после их срезки, потом их количество уменьшается более чем в 2 раза, а после увядания листьев становится и вовсе незначительным. То же самое касается любых других продуктов.

Готовьте блюдо непосредственно перед употреблением . Согласно одной из основных заповедей японского здорового питания вся еда должна быть свежеприготовленной, а время между снятием блюда с плиты и подачей его к столу не должно превышать 10 мин. По этой причине японцы не практикуют приготовления кушаний впрок, на всю неделю, как это нередко делают россияне.

Соблюдайте умеренность в еде . Никогда не переедайте, если хотите быть энергичными и здоровыми. Для переваривания и хорошего усвоения пищи желудок должен быть заполнен не более чем на 80 %, причем около четверти пространства отводится под жидкость. Умеренность в еде приведет к тому, что пища доставит удовольствие и принесет пользу как уму, так и телу.

Подавайте блюдо красиво оформленным. Всегда кладите еду в красивую посуду, потому что прием пищи должен доставлять удовольствие всему организму, в том числе и вашим глазам. Поэтому, прежде чем приступить к трапезе, несколько минут полюбуйтесь красотой блюда.

Следите за размером порций . Всегда используйте небольшие тарелки и миски, не накладывайте еду с верхом, оставляйте свободными края, что позволит вам не переедать.

Не спешите за столом . Никогда не торопитесь за столом, медленно пережевывайте каждый кусочек, наслаждаясь вкусом продукта.

Соблюдайте пищевую сбалансированность и сезонность в питании . Для здорового питания крайне важно соблюдать

правильную сочетаемость продуктов. Употребляйте как можно больше морепродуктов, свежих овощей и фруктов. Придерживайтесь сезонности в питании, тогда ваш организм не будет испытывать недостатка в необходимых микроэлементах и витаминах.

Используйте для приготовления растительное масло . Традиционно для приготовления пищи японские хозяйки используют рапсовое масло или масло, получаемое из рисовых отрубей. Если их нет, готовьте на оливковом. Эти виды не рафинируются, следовательно, содержат большое количество полезных микроэлементов.

Ешьте на завтрак белковую пищу . Употребление на завтрак таких высокобелковых продуктов, как тофу, супы-мисо или омлеты, позволяет зарядиться энергией на весь день, тогда как простые углеводы и жиры только разжигают аппетит и приводят к необходимости перекусывать между обедами.

Не злоупотребляйте мясными блюдами . Несмотря на то что современный синтоизм достаточно лояльно относится к употреблению мяса, оно должно оставаться праздничной едой, а не входить в каждодневный рацион. Если хотите оставаться здоровыми и полными сил, отдайте предпочтение овощам и морепродуктам.

Замените пшеницу рисом . Для того чтобы оставаться стройными, бодрыми и полными сил, откажитесь от высококалорийных оладий или блинчиков, замените белый хлеб чашкой бурого риса. Сложные углеводы рисовой крупы дают организму требуемую энергию и не откладываются в виде жира, а грубая клетчатка способствует нормализации пищеварения.

Отдайте предпочтение не газированной воде, а несладкому зеленому чаю. Газированная вода, помимо достаточно вредной для желудка углекислоты, содержит много красителей, искусственных ароматизаторов и вкусовых добавок. Кроме того, в ней присутствует достаточно большое количество сахара, тогда как свежезаваренный зеленый чай богат антиоксидантами, прекрасно утоляет жажду и согревает в холод.

Снизьте потребление соли . Многие японские соусы, особенно соевые, отличаются повышенным содержанием соли, поэтому внимательно изучайте этикетки, старайтесь приобретать слабосоленый соевый соус или не использовать соль при приготовлении основной пищи, если она будет подаваться с соленым соусом. Излишек данного вещества может свести на нет всю пользу от употребления качественных полезных продуктов и правильной технологии приготовления здоровых блюд.

Прогуливайтесь после еды . После приема пищи выйдите по

получасовую прогулку, полюбуйтесь окружающей природой. Неспешная пешая прогулка способствует здоровому пищеварению и помогает поддерживать мышцы в тонусе.

Особенности приготовления, сервировки и подачи блюд

Способ приготовления пищи

История развития японской кулинарии (в стране очень долгое время не было никаких плит и печей для приготовления пищи) оказала решающее воздействие на формирование основных технологий тепловой обработки продуктов. Национальной народной кухне практически незнакомо запекание блюд в духовке или длительное томление на слабом огне. Даже сегодня кухне в японском доме или квартире уделяется немного места, ровно столько, сколько нужно для того, чтобы поместились плита, несколько шкафов и сама хозяйка дома. Поэтому делаться все должно максимально быстро: обжариваться – на сильном огне, тушиться – несколько минут, вариться – на пару. Такая быстрая тепловая обработка позволяет не только значительно экономить время, но и сохранять естественный вкус продукта, а заодно и большую часть витаминов.

Помимо обжаривания на сильном огне, японки также готовят пищу на гриле, во фритюре, на пару, отваривают и припускают.

Одним из основных способов тепловой обработки продуктов остается быстрая обжарка в небольшом количестве масла. Так готовят кусочки рыбы, овощи, курицу.

Количество используемого жира обычно весьма небольшое – 1–3 ст. л. Если нужно приготовить продукт во фритюре, его количество существенно увеличивают. В этом случае экономные японские хозяйки никогда не выливают масло после обжарки, а осторожно сливают его в специальную посуду и хранят до следующего раза. Количество применения одного и того же масла может достигать 4–5 раз. Животный жир для обжарки практически не употребляется, японцы не любят и не понимают вкуса сливочного масла, как и остальных молочных продуктов.

Вторым излюбленным способом приготовления пищи остается непродолжительное тушение в кастрюле или в том же воке. Большинство продуктов предварительно обжаривается в течение нескольких минут, после чего припускается в небольшом количестве жидкости. Такой способ приготовления позволяет максимально сократить время тепловой обработки и сохранить форму овощей, которые при варке в воде чаще всего теряют форму, цвет и вкус.

В большом количестве воды отваривается только лапша, после чего жидкость сливается, а сама лапша промывается холодной водой. Но она и не была исконным блюдом японской кухни, а пришла в народную кулинарию достаточно поздно и долгое время считалась пищей бедняков.

Как и соседи-китайцы, японские повара достаточно часто прибегают к варке на пару. Таким способом готовят рис, рыбу, курицу, овощи.

Исторически для варки на пару использовали позаимствованную там же, в Китае, специальную бамбуковую пароварку, которую помещали в вок. Сегодня для этих целей все пользуются удобной бытовой техникой – от пароварки до специальной рисоварки, которые имеются, по данным статистики, в 95 % японских семей (остальные, очевидно, придерживаются бабушкиного способа приготовления этой крупы).

Подготовка продуктов перед сервировкой

Подготовка и разделка продуктов – важная часть японской кулинарной традиции, тем более что эти продукты должны быть не только свежими и вкусными, но и красиво выглядящими. Многие компоненты используются одновременно и в качестве украшения, поэтому здесь мы уделим внимание именно этой теме.

Большая часть продуктов, в том числе рыба, морепродукты, овощи и фрукты, чаще всего употреб ляется в сыром виде. Тепловая обработка для японской кухни не всегда обязательна, чего нельзя сказать о предварительной, очень тщательной и скрупулезной подготовке продуктов перед подачей к столу.

Так, рыбу или курицу тщательно освобождают от костей таким образом, чтобы сохранить одну из сторон практически нетронутой, потому что именно этой частью блюдо будут подавать к столу. Овощи чистят, бланшируют и красиво нарезают кружками или ровными полукружьями, соломкой, маленькими кубиками или толстыми плоскими кусочками. Существует более десяти способов нарезки овощей. В каждом случае вид ее зависит и от наименования растения, и от рецепта приготовления. Например, морковь можно разделать тонкой соломкой, настрогать мелким фаршем или срезать широкими спиралевидными лентами. Дайкон режется по диагонали на длинные полоски или формуется мелкими завитками.

С большой тщательностью подходят японцы и к украшению блюд. На столах стоят цветы, горки, веера из огурцов, помидоров, моркови, баклажанов. Достаточно часто в оформлении используется лимон (или лайм), который нарезают в виде завитков, а также листья и плоды пряных растений.

Сегодня если вы отправитесь в хороший японский ресторан, то удивитесь, насколько непохожи правила сервировки стола и подачи блюд на привычные нам европейские. Прежде всего (и это бросается в глаза всем) вас усадят за отдельный столик, а блюда подадут в строгом соответствии с ритуалом. Если повезет, обслуживать вас будет улыбчивая японка в национальном костюме. Но не спешите записываться на курсы, покупать книги по японскому этикету и вводить сложные правила подачи блюд у себя дома, ведь в японских семьях стол накрывают гораздо проще и бе зы скус ней.

Особенности сервировки стола

Правила сервировки стола, впрочем, как и сама еда, достаточно четко подразделяются в Японии на ресторанные варианты, или парадные, и домашние. Первая группа базируется на традициях, сформировавшихся в слоях богатого японского населения, вторая ориентируется на всех остальных жителей страны. Так, на протяжении столетий в крестьянских японских семьях не было ни места, ни особых средств для приобретения столика для каждого члена семьи, поэтому все садились за один столик, в центр которого ставили блюда общего пользования, соусники и тарелочки с приправами. В богатых семьях у каждого домочадца были отдельные столики. Такая традиция была унаследована многочисленными ресторанами, и вводить ее дома – все равно, что попытаться подавать жареных лебедей у себя на обед (как на царских пирах), столь же нефункционально, как и дорого, а вот удовольствия никакого.

В домашнем варианте вся еда подается сразу, и порядок употребления тех или иных блюд будете определять только вы. В ресторане сначала подадут овощи и сасими, затем – блюда с рыбой или курицей, а в конце трапезы – суп. Поэтому придерживаться такого же порядка подачи дома совершенно необязательно, раз уж и японцы приберегли его исключительно для особых случаев. При сервировке рис можете поставить справа, суп – слева, по крайней мере, так советуют компетентные источники, но в общем ставьте так, чтобы это было удобно лично вам и всем остальным за столом: если будете искать блюдо по всему столу, вряд ли обед доставит большое удовольствие.

...

Нарушить правила сервировки (особенно в другой стране) простительно, а вот не получать удовольствия от еды – серьезный проступок.

Но есть и общие правила для любого японского стола, которые касаются прежде всего выбора посуды с точки зрения ее сочетаемости с подаваемым продуктом, а также украшения готовых кушаний. Вполне возможно, что в домашнем варианте все окажется несколько проще, но будет непременно.

При подаче японских блюд к столу существует еще одно обязательное условие – каждый продукт (рис, соус, нарезанная зелень) подается в отдельной тарелке или миске. Поэтому на стол, как правило, ставится сразу множество различных видов посуды с разными компонентами, входящими в состав готового блюда.

Что нужно знать о палочках

Большую часть блюд японцы едят не ложками или вилками, а специальными палочками. Они бывают как одноразовыми (в этом случае их просто выбрасывают после обеда), так и многоразовыми (когда каждый член семьи имеет свой собственный набор).

Палочки, принадлежащие ко второй разновидности, изготавливаются из дерева или пластика, покрываются глазурью, чаще всего красного или черного цвета, и декорируются несложным рисунком. Одноразовые палочки выполняются из бамбука. Женские отличаются от мужских приборов, так как они немного короче. Пожалуй, именно еда палочками – наиболее трудная часть приобщения к японской культуре питания. Но уже через пару месяцев тренировок есть вы ими будете как заправский житель островов.

...

В качестве тренировочного инвентаря проще всего приобрести дешевый вариант одноразовых палочек. Упражняться можно на чипсах, крупных орехах, кусочках печенья.

Для тренировки в искусстве владения восточным столовым прибором обе палочки возьмите в правую руку. Толстый конец первой палочки положите на основание большого пальца, от точки опоры до конца инструмента должно оставаться не менее 3–5 см, при этом середина опирается на верхнюю фалангу безымянного пальца. Плотно прижмите палочку большим пальцем, ведь она служит основой и должна все время оставаться неподвижной. Вторую палочку удерживают верхними фалангами указательного и среднего пальцев. При распрямлении среднего пальца верхняя палочка отходит от нижней. После того как вам без труда удастся орудовать пустыми палочками, то раздвигая их, то снова сводя вместе, приступайте к тренировке с указанными выше продуктами, и уже через несколько недель вам не стыдно будет продемонстрировать свое искусство в суши-баре или китайском ресторанчике.

Подставки для палочек

Для каждой пары палочек на стол ставят специальную подставку длиной около 5 см и шириной 1–2 см. Они выполняются как в виде обычных прямоугольников, так и в форме различных фигурок, например разноцветных рыбок, красивых цветов, овощей.

Подставки для палочек, помимо чисто утилитарной функции, помогают расставить цветовые акценты при сервировке стола, в центральную часть которого ставят большие тарелки и миски с целью подачи еды для всех людей, сидящих за столом. Кроме того, на середину помещаются глиняный графинчик или соусник с соевым соусом, кунжутное масло или уксус и различные подливки в особых кувшинах. Каждому сидящему за столом полагается чашка под соус, который во время обеда наливают из общего кувшина. Именно в персональную посуду и макают каждый кусочек.

Горячую лапшу подают в глубоких мисках с крышками, холодную – на небольших стеклянных тарелках вместе с миниатюрной мисочкой для соуса.

Простые правила японского этикета

Правила поведения за столом сформировались под влиянием требований удобства и целесообразности поведения за столом. Исторически так сложилось, что в стране не было ни высоких столов, ни стульев. Классический японский обеденный столик редко превышал 35 см, а обедающие садились перед ним на согнутые в коленях ноги. При этом расстояние между ртом сидящего и поверхностью получалось слишком большим. Поэтому кусочки пищи, особенно риса, поддерживаемые только двумя тонкими палочками, могли распадаться и рассыпаться по всей поверхности. В связи с этим из соображений удобства миски с едой стали поднимать одной рукой на уровень груди (этим отчасти объясняется и небольшой размер японской столовой посуды). Так поступают и сегодня, даже если в доме есть европейская мебель. Так как рис в японской культуре символизирует жизнь, пачкать его не допускается, следовательно, нельзя наливать коричневый соевый соус непосредственно на этот продукт, потому что он должен оставаться белоснежным.

Если вы хотите съесть порцию супа по-японски, то сначала выпейте бульон, а затем палочками доешьте все остальное.

Лапшу подают на специальных подносах с бамбуковой решеткой для слива воды. Ее достаточно сложно есть палочками, поэтому попробуйте захватить ее посередине и быстро втянуть в рот (при подаче спагетти в итальянском бистро об этом остается только мечтать).

Суши чаще всего подаются на овальных блюдах, а едят или руками (для европейцев это вполне допустимо), или палочками. В этом случае нужно постараться перевернуть суши на бок, обмакнуть рыбный кусочек в налитый соевый соус и отправить его в рот.

При подаче сасими необходимо предварительно сделать приправу из соевого соуса и васаби, после чего палочками отправлять каждый кусочек блюда сначала в подливу, а затем уже в рот.

Если кусок рыбы или тофу показался вам слишком большим, аккуратно поделите его палочками на два и более кусочков.

Но самое главное, едите ли вы дома или находитесь в японском ресторане, постарайтесь получить удовольствие от вкушаемой пищи. Если еда палочками кажется вам слишком утомительной, лучше перейдите на привычные для нас ложку и вилку. В российских ресторанах на это не обратят внимания, а в японских данный факт все же смутит их гораздо меньше, чем

напряжение на вашем лице при попытке поддеть палочками хотя бы один кусочек.

Основные продукты на японской кухне: где купить и как выбрать

Несмотря на то что многие восточные блюда готовятся из привычных для европейцев продуктов, есть определенные составляющие, которые вам придется купить специально для кушаний японской кухни. Большая часть этих продуктов может храниться не один месяц, поэтому есть возможность приобрести все необходимые ингредиенты сразу, докупая свежие овощи, фрукты и зелень на ближайшем рынке.

Итак, прежде чем приступить к приготовлению японских блюд, вам придется запастись:

хлопьями бонито;
дайконом;
японским рисом;
мирином;
мисо ;
соба ;
лапшой удон ;
растительным маслом нескольких видов ;
рисовым уксусом ;
саке ;
водорослями ;
кунжутом ;
сисо ;
соевым соусом ;
тофу ;
васаби .

Так как большая часть этих продуктов совершенно незнакома европейцу, то на поиски лучше отправляться с этим списком, отмечая то, что удалось приобрести, записывая, где именно. В дальнейшем это поможет вам сэкономить время, так как вы уже точно будете знать, где и что можно купить. Разумеется, если у вас есть поблизости восточный базар или супермаркет, где представлены китайские, корейские и японские продукты, считайте, что вам крупно повезло. Если нет, то попробуйте зайти в этнические отделы крупных магазинов или гипермаркетов, а также поищите в Интернете, где можно заказать те или иные ингредиенты.

Покупая тот или иной продукт, обратите внимание на способ хранения, производителя, страну-экспортера, состав. Выбирайте только все свежее и высококачественное, избегайте дешевых

аналогов, помните основные правила здорового японского питания, где качество продукта стоит превыше всего.

Хлопья бонито, или кацуобуси, – сушеные рыбные хлопья с мягким, немного копченым привкусом, изготовленные из рыбы семейства скумбриевых. Бывают крупного и мелкого размера. Большие требуются для приготовления даси, маленькие используются в качестве приправы. Продаются в расфасованном виде, хранятся в течение нескольких месяцев в холодильнике.

Дайкон – крупный редис продолговатой формы. Отличается чрезвычайно сочным и мягким вкусом. В японской кухне употребляется практически в любом виде – сыром, тушеном, маринованном, припущенном и отваренном на пару. Его нельзя покупать впрок, но он чаще всего, встречается на обычном рынке. При покупке проверьте, какова его плотность. Если он проминается, значит, мякоть или перезрела, или высохла. Такой овощ будет горчить, поэтому брать его не стоит. Если у вас есть дача, вы можете посадить дайкон у себя на грядке и большую часть лета и осени употреблять вкусный и полезный овощ.

Японский белый рис с крупными круглыми зерна ми отличается повышенным содержанием клейковины, благодаря чему он легко скатывается в шарики, его можно есть палочками. Рис можно покупать достаточно большими партиями, так как он хранится, как правило, около 1 года. Приобретая, обратите внимание на сорт косихикари, так как он имеет особый аромат и вкус и ценится выше остальных. Купить его сегодня можно практически в любом крупном магазине.

Столовое рисовое вино мирин производится из специальных сортов риса, отличается красивым золотистым цветом, приятным вкусом и достаточно большой крепостью – около 14°. Используется для приготовления различных подливок и соусов. Продается в бутилированном виде в специализированных отделах крупных гастрономов. Если не найдете и там, то при необходимости можете заказать пару бутылок в интернет-магазине, которых хватит на целый год, так как обычный расход мирина составляет 1–2 ч. л. на целый соусник.

Мисо представляет собой густую пасту, получаемую в процессе сбраживания соевых бобов с ячменем, пшеницей или рисом. Готовый продукт можно купить в любом азиатском магазинчике или в крупном гастрономе. Чаще всего паста расфасована в небольшие пластиковые баночки или тюбики. Выбрать мисо достаточно тяжело, так как любая фирма-производитель предлагает самый широкий ассортиментный ряд этого продукта, заметно отличающийся как по вкусу и цвету, так

и по консистенции. Паста мисо в зависимости от используемой зерновой культуры может быть как светло-желтого цвета, так и темно-красного. Столь же разнообразен и его вкус. Мисо бывает более сладким или солоноватым, с мягким или резким запахом, по консистенции может напоминать нежную пасту или отличаться достаточно сильной зернистостью. Большинство хозяек имеют в своем холодильнике сразу несколько вариантов пасты мисо – от светло-бежевой до темно-коричневой.

...

В одно блюдо можно добавлять как один вид мисо, так и несколько, потому что все зависит от вкусовых предпочтений хозяйки кухни.

Паста мисо необходима для приготовления большинства супов, используется в качестве составного компонента многих приправ, добавляется при жарке овощей.

В качестве приправы и для приготовления маринадов лучше всего подходит светло-золотистая паста мисо, которая отличается не столь резким запахом и немного сладковатым вкусом.

Красная паста обладает более резким запахом и солоноватым привкусом, поэтому лучше сочетается с мясом или рыбой. Для приготовления супа каждая хозяйка подбирает свой вариант мисо, как правило, из 2–3 банок. Хранится мисо несколько месяцев, следовательно, его также можно приобретать впрок, но обязательно плотно закрывать во избежание пересыхания и держать на холоде.

Соба – тонкая коричневая лапша на основе гречневой муки. Для повышения содержания клейковины в тесто добавляют пшеничную муку или картофельный крахмал. Лучшие сорта лапши соба содержат то минимальное количество пшеничной добавки, которое вносит чуть заметный вкусовой нюанс, немного смягчая слишком пикантный вкус гречихи. Некоторые компании производят собу из чисто гречневой муки, но попробовать ее вне стен дорогих ресторанов практически невозможно из-за редкости продукта. Если крахмала или пшеничной муки слишком много, получается дешевый вариант лапши соба с очень пресным вкусом.

Если вы хотите найти лучший вариант, стоит поискать ее в интернет-магазинах, потому что в супермаркетах, как правило, торгуют только более дешевыми аналогами, рассчитанными не на гурманов, а на массового потребителя.

Удон – пшеничная лапша, которая подается как в холодном, так и в горячем виде.

Продукт можно покупать впрок. Может понадобиться и летом, когда охлажденное блюдо подают на обед или ужин, так и зимой, когда вкусную пшеничную лапшу подают с горячим бульоном. Правила хранения ничем не отличаются от способов сохранения итальянских или российских макаронных изделий. Купить удон можно в любом гипермаркете или в этническом отделе местного гастронома.

Растительное масло используется для приготовления большей части блюд японской кухни. Во-первых, сливочное масло практически не употребляется из-за долгого господства буддизма в стране и отсутствия сложившейся традиции потребления молочных продуктов. Во-вторых, рапсовое масло почти не обладает какими-либо характерными вкусовыми качествами или запахом (только легкий ореховый привкус), а значит, соответствует одному из главных принципов японской кулинарии – сохранять и подчеркивать естественный аромат продукта. Так как нерафинированное масло содержит большое количество эруковой кислоты, которая противопоказана людям с заболеваниями сердца, отдавайте предпочтение преимущественно рафинированному маслу. При покупке обязательно обратите внимание, из чего произведен продукт – из рапса или его генно-модифицированного «собрата» под названием канола.

Если рапсового масла нет, то его можно заменить соевым или в крайнем случае оливковым первого холодного отжима. Однако оно имеет характерный привкус, кроме того, очень густое, концентрированное, отчего блюда получаются слегка тяжеловатыми. Если вы не планируете готовить овощи и рыбу во фритюре, вам вполне хватит пары бутылок по 500 мл в год, которые легко можно заказать в интернет-магазине. Впрочем, вполне возможно, что в любом супермаркете уже появилось недорогое рапсовое масло из братской нам Белоруссии, где наладили выпуск этого ценного продукта, богатого полиненасыщенными жирными кислотами, в том числе и из класса омега-3.

Гораздо более редкий гость на полках магазина – масло из рисовых отрубей, которое можно купить в том случае, если кто-то из ваших друзей отправится в Японию, Индию, Китай, где этот вид пользуется чрезвычайно большой популярностью. Следует попробовать заказать масло через Интернет. Надо отметить, что в Европе рисовое масло пользуется чрезвычайно большой популярностью и даже выпускается в ряде стран, например в Италии. Производится такое масло из верхней оболочки риса,

отличается многочисленными полезными свойствами, прекрасно подходит как для обжарки продуктов, так и для фритюра, потому что обладает устойчивостью к воздействию высоких температур.

Кунжутное масло можно встретить на полке практически любого гипермаркета. Иногда удается найти даже оба основных варианта – темное и светлое масло. Первое, как правило, обладает ярко выраженным ореховым вкусом, второе, напротив, отличатся мягкими запахом и вкусовыми харак теристиками. Купить кунжутное масло можно также в диетических отделах крупных аптек, а также в интернет-магазинах. Лучшие сорта производятся в Индии и Японии, но неплохо приобрести и более дешевый китайский вариант. Кунжутное масло чаще всего используют для соусов или заправки готовых блюд, а не для жарки, так как оно достаточно быст ро начинает гореть.

Рисовый уксус производится в азиатских странах как из белого, так и бурого риса. В зависимости от сорта риса уксус может быть как очень светлого цвета, так и почти черным. Чем темнее оттенок уксуса, тем более мягкий у него вкус и менее выраженный запах. С покупкой этого ингредиента, как правило, никаких проблем не возникает, так как его нетрудно приобрести на рынке, в этническом отделе супермаркета или в восточной гастрономической лавке.

Рисовое вино саке получают в результате сбраживания риса. В зависимости от способа ферментизации, выдержки, сорта используемого риса и других показателей различают несколько десятков сортов саке. Как и европейское вино, оно может быть как сухим, с минимальным содержанием сахара, так и сладким. При покупке стоит отдавать предпочтение более дорогим маркам, так как дешевые столовые виды с большим содержанием неперебродившего сахара и солоноватым вкусом могут не подчеркнуть, а ухудшить вкус блюда.

Чаще всего саке добавляют в соусы, приправы, заправляют им тушеную рыбу и овощи.

Водоросли в японской кулинарии называют морскими овощами. Наиболее популярны красновато-коричневые, практически черные хидзики, темно-зеленые комбу, которые чаще всего используются для производства даси или в качестве легкой закуски, и нори, цвет которых варьируется от насыщенно-зеленого до темно-фиолетового. Нори прежде всего нужны для приготовления роллов, онигири. Кроме того, водоросль остается излюбленным дополнением к рису или лапше. Их можно хранить достаточно продолжительное время, но только в упакованном виде, так как под воздействием воздуха упругие квадратные листья водоросли теряют свои качества и могут рассыпаться,

когда вы в очередной раз соберетесь сделать из них конвертики для завтрака или попробуете закатать в них рис для роллов.

Кунжут необходим для многих японских блюд. Его семена остаются излюбленной народной ароматической добавкой. Лучше всего приобретать сырые семена, а жарить непосредственно во время приготовления блюда, так как тонкий аромат приготовленных семян достаточно быстро улетучивается. Перед использованием обжаренные кунжутные семена толкут в ступке, но на современной кухне для этого можно воспользоваться обычной кофемолкой.

Сисо – пряная трава с легким мятным привкусом, незаменима в качестве одной из пряностей для приготовления тэмпуры и блюд с тофу, иногда используется в качестве гарнира. Так как сисо употребляют преимущественно в свежем виде, но ее практически невозможно купить на российском рынке или в супермаркете, есть единственный выход – выращивать в горшочке на подоконнике. Растет она, как и любой вид мяты, достаточно успешно и особых забот не требует.

Соевый соус , называемый в Японии сёю, – еще один совершенно необходимый ингредиент для приготовления практически любого блюда народной кухни. Как правило, качественный продукт произ водится из соевых бобов, воды, небольшой доли пшеницы, иногда заменяемой ячменем, и соли. Больше никаких компонентов быть не должно, так как сам по себе соус благодаря повышенному содержанию соли является прекрасным консервантом и никаких дополнительных химических компонентов, равно как и красителей или ароматизаторов, не требует. При выборе соевого соуса выбирайте виды с пониженным содержанием соли, а при заправке не злоупотребляйте количеством соуса, потому что он должен только слегка подчеркивать вкус блюда, а не подменять его.

Тофу – без этого ингредиента невозможно приготовление большей части японских блюд, придется постараться и разыскать этот достаточно редко встречающийся на прилавках магазинов продукт. Если вы живете в столице, отправляйтесь на крупный рынок вроде «Измайлово», где можно найти практически любой экзотический продукт. Если вам повезло и вы живете на Дальнем Востоке, то купить тофу тоже не составит особого труда. Гораздо хуже, если вы проживаете в средней полосе России, где даже в крупных городах не всегда можно найти мес то, где торгуют тофу. Чаще всего его можно встретить в отделе соевых продуктов или специализированном магазине, иногда он встречается в сырных или молочных подразделениях гипермаркетов. Обратите внимание на производителя тофу, отдавая предпочтение

азиатскому варианту перед российским, где пока нет традиции изготовления этих створоженных кусочков соевого молока с молочно-кремовым оттенком и тонким вкусом. Хранится тофу весьма непродолжительное время (до 2 суток), поэтому покупать его впрок нет никакого смысла.

Васаби – самая популярная японская приправа, без которой невозможно представить себе суши, роллы и многие блюда из рыбы и морепродуктов. Настоящий васаби изготавливается из свежего корня растения семейства крестоцветных, которое произрастает в горных ручьях. Сложная технология и малая производительность ферм по культурному выращиванию японского хрена привели к чрезвычайно высокой цене на эту приправу.

Приобрести свежий корень васаби можно только в восточном супермаркете или на столь же крупном восточном рынке, а также попробовать заказать через Интернет. В российских магазинах, как и во всех суши-барах, подают дешевую имитацию васаби из горчицы или обычного хрена с красителем. Более дорогие варианты содержат также сушеный порошок настоящего корня данного растения, поэтому внимательно изучайте упаковку.

Без чего не бывает японского обеда: секреты приготовления даси

Что такое даси

Даси, или японский бульон из рыбных хлопьев и морских водорослей, во многом определяет вкусовое своеобразие народной японской кухни. Он входит в состав практически всех супов и лапши, является также обяза тельным компонентом большинства тушеных овощных блюд, добавляется в рыбную и мясную пищу, вносит вкусовой нюанс в огромное количество традиционных соусов и заправок.

Вкус даси настолько важен, что именно янтарный рыбный бульон во многом определяет, удастся блюдо или оно покажется невкусным.

...

Даси, как и русские щи, несмотря на всем известные секреты приготовления, у каждого повара получаются со своим неповторимым вкусом.

Даси в Японии бывает нескольких видов: качество и состав ингредиентов не в последнюю очередь определяют вкус готового бульона.

Самый простой даси готовится из недорогих сардин (нибоси) и воды, который отличается солоновато-горьковатым вкусом. Более благородный даси варится из нибоси с добавлением тунца или из нибоси с тунцом и комбу, но самый лучший получается из хлопьев бонито и листьев комбу, именно его и предпочитает большинство японских семей. Такой даси обладает удивительной способностью оттенять истинный, природный вкус готового продукта, особенно рыбы, мяса и овощей. Именно эта удивительная особенность рыбного бульона и сделала даси важнейшим компонентом любой полноценной трапезы.

В Японии существуют два основных варианта приготовления даси – из свежих ингредиентов, в этом случае получается прозрачный высококачественный бульон, который используется для приготовления супов и тушеных блюд; и второй вариант, когда блюдо готовится из уже использованных 1 раз продуктов. В этом случае бульон получается менее насыщенным и прозрачным, он подходит для приготовления различных вариантов супов с пастой мисо, а также добавляется к рыбным блюдам.

Даси основной

Ингредиенты

Квадратный лист комбу размером 10 ? 10 см, 450–500 г крупных хлопьев бонито, 1,1 л воды.

Лист комбу осторожно поместить в кастрюлю с холодной водой и поставить на огонь. Как только вода начнет закипать, лист необходимо вынуть. Засыпать в полученный бульон хлопья бонито и нагревать до кипения на очень маленьком огне. В момент закипания снять кастрюлю с огня и дать бульону настояться в течение 2 мин, после чего осторожно процедить, стараясь не нажимать на хлопья, убрать в холодильник. Хранится даси на холоде не дольше 2 суток. Вынутый лист комбу и хлопья бонито можно использовать для приготовления дополнительного даси.

Даси дополнительный

Ингредиенты

Лист комбу и хлопья бонито, оставшиеся после приготовления основного даси, 1,1 л воды.

Комбу и бонито залить холодной водой и поставить на плиту. В момент закипания максимально убавить огонь и варить 10 мин, после чего снять кастрюлю и процедить через сито, следя за тем, чтобы все хлопья остались на решетке. Готовый даси убрать в холодильник. Хранить не долее 2 суток.

***Совет** : основной даси обладает остро выраженным привкусом и может слегка горчить. Если нужен более мягкий вкус, необходимо уменьшить количество хлопьев бонито до 1 чашки.*

Блюда домашней японской кухни на основе даси

Как уже говорилось, большая часть супов, припущенных и тушеных блюд варится на основе полученного бульона, и именно вкус даси придает пикантность и своеобразие готовым блюдам.

Суп мисо по-деревенски

Ингредиенты

90 г отварного риса, 4 крупных яйца, жареный тофу (5 ? 7 см), 12 помидоров небольшого размера (если помидоры среднего размера, взять 8, если крупного – то только 4), 200 г овощного ассорти (фасоли, кукурузы, моркови), 950 мл готового даси, 2,5 ст. л. мисо, зеленый лук.

Яйца залить холодной водой, довести до кипения и варить 7–8 мин, переложить в холодную воду, полностью остудить и очистить от скорлупы. Каждое яйцо разрезать на 4 части. В небольшой кастрюле нагреть воду, довести до кипения и убавить огонь, осторожно опустить тофу и варить 1 мин, аккуратно переворачивая кусок. Слить воду, тофу разрезать на мелкие кубики и поделить на 4 равные порции. Все овощи отварить и дать им остыть. В каждую порционную миску положить 1 нарезанное яйцо, тофу, часть овощей и риса. В кастрюлю среднего размера влить даси, довести до кипения. Очень быстро взбить пасту мисо, добавить в бульон и тут же снять его с огня. Разлить по порционным мискам с рисом и овощами, сверху посыпать нашинкованным зеленым луком и подать к столу.

***Совет** : для этого блюда с равным успехом можно использовать и белую, и красную пасту мисо.*

Суп с сиитаке, бобами и омлетом

Ингредиенты

4 яйца, 2 пера зеленого лука, 3 ст. л. рапсового масла, по 150 г репчатого лука и дайкона, 1 гриб сиитаке, 1,2 л даси, по 1 ч. л. соевого соуса, саке и морской соли, черный перец горошком, 20 стручков зеленых бобов.

Зеленые бобы вымыть, очистить от створок и разрезать на 3 части. Перец перемолоть в мельнице или потолочь в ступке, у гриба отрезать и удалить ножку, шляпку мелко нарезать. Репчатый лук очистить от шелухи и нашинковать, перья зеленого лука разделить на 2 части, одну половину нарезать колечками в 1–1,5 см толщиной (она пойдет в бульон), другую использовать для заправки готового блюда. Дайкон очистить и разделать на полоски. Яйца тщательно взбить в однородную массу. Накалить

сковороду с половиной рапсового масла. Как только оно начнет закипать, влить взбитые яйца. Когда середина омлета станет затвердевать, перевернуть на другую сторону и выдержать еще около 1 мин, переложить готовое блюдо на тарелку, остудить и поделить на небольшие кусочки. Влить в сковороду рапсовое масло, накалить и обжаривать репчатый лук, дайкон и сиитаке в течение 3 мин. Чтобы лук не подгорел, смесь нужно постоянно помешивать деревянной лопаткой. Затем влить даси и саке, добавить морскую соль и черный перец. Довести жидкость до кипения, после чего убавить огонь до среднего, снять появившуюся пену и варить бульон еще около 3 мин. Как только дайкон станет полупрозрачным, добавить в бульон кусочки омлета, нарезанные колечками перья зеленого лука, положить бобы и влить соевый соус. Проварить суп еще около 2 мин, чтобы бобы стали мягкими. Готовый суп разлить по порционным мискам, сверху посыпать оставшимся зеленым луком.

Тушеные хидзики с тофу в пикантном соусе

Ингредиенты

25 г сушеных хидзики (водорослей), небольшой кусочек жареного тофу (6,5 ? 8 см), 160 мл даси, по 1 ст. л. саке и мирина, 2,5 ч. л. соевого соуса, 1 ч. л. коричневого сахара, рапсовое масло, соль.

Хидзики вымыть в холодной воде, откинуть на дуршлаг или сито с мелкой решеткой. Когда вода полностью стечет, опустить водоросли в теплую воду (температуру ее уточните на упаковке хидзики). Через 30 мин, когда водоросли набухнут, слить жидкость. Жареный тофу отваривать в течение 1 мин в кипящей воде, чтобы сошел излишек масла. Для равномерного прогревания тофу несколько раз нужно осторожно перевернуть, затем вылить воду, а тофу разрезать по диагонали сначала на 2 части, а затем каждую половинку – еще на 3. В миску для соуса влить саке и мирин, добавить соевый соус и даси, положить сахар и соль, все хорошо перемешать до полного растворения сахара. Накалить сковороду, сделать небольшой огонь, налить рапсовое масло и подождать, пока оно нагреется. Затем прибавить огонь до максимума, обжарить в кипящем масле водоросли (около 5 мин), добавить к ним нарезанный тофу и подготовленный соус, убавить огонь до минимума и тушить приблизительно 15 мин, до полного выпаривания жидкости. К концу приготовления хидзики сильно набухнут, впитав в себя весь соус. Готовые водоросли выложить вместе с кусочками тофу на небольшое блюдо и подать к столу.

Тушеный тофу с хлопьями бонито под лимонным соусом

Ингредиенты

3–4 лимона, 120 мл слабосоленого соевого соуса, 3 ст. л. мирина,

50 г мелких хлопьев бонито, 4 листочка сисо, 2 пера зеленого лука, 1,2 л даси, 900 г тофу

Зеленый лук нарезать, листы сисо разделить на тонкие полоски. Из лимонов отжать сок, соединить мирин с соевым соусом, хорошо перемешать. Вылить даси в глубокую кастрюлю, поставить на огонь. Тофу вымыть в проточной воде, нарезать небольшими кубиками и опустить в даси. Нагреть бульон на среднем огне до кипения (крышкой кастрюлю не накрывать), после чего уменьшить его до минимума и прокипятить около 4 мин. Затем снять кастрюлю с плиты, закрыть крышкой и поставить настаиваться. Готовый тофу выложить в порционные миски, с одной стороны налить немного лимонного соуса для макания, с другой – выбранный вид гарнира. Подавать к столу горячим. На отдельной тарелке расположить зеленый лук и листья сисо, в небольшой миске – хлопья бонито, которыми посыпают каждый кусочек тофу перед употреблением.

***Совет** : тофу кладут в холодный даси, тогда он хорошо пропитается бульоном и не переварится. Переваренный тофу теряет форму, плохо пахнет и может приобрести неприятный привкус.*

Отварной шпинат с даси и хлопьями бонито

Ингредиенты

450 г шпината, 30 г хлопьев бонито, 2 ст. л. даси, 1,5 ч. л. соевого соуса, 1 ч. л. рисового уксуса, 0,5 ч. л. коричневого сахара, 0,5 ст. л. соли.

Свежий шпинат тщательно вымыть в проточной воде, следя за тем, чтобы листья не отделились от стеблей. Довести воду до кипения и опустить в нее шпинат. Проварить около 30 с, вынуть и вымыть листья холодной водой, хорошо отжать. В отдельную миску влить даси, соевый соус и рисовый уксус, добавить соль и сахар и тщательно перемешать до полного растворения сахара. Отжатый шпинат нарезать небольшими кусками, выложить на небольшую тарелку, добавить соево-уксусную смесь, сверху посыпать хлопьями бонито.

***Совет** : вместо шпината можно использовать листья белокочанной капусты, свежую ботву свек лы или репы.*

Рис с куриными грудками и луком-пореем

Ингредиенты

4 крупных яйца, 240 мл даси, 60 мл саке, 1 головка репчатого лука, 1 небольшой стебель лука-порея, 0,5 ч. л. соевого соуса, 230 г филе куриных грудок, 1 кг отварного белого риса, 4 веточки мицубы, по 1 ч. л. соли, коричневого сахара и мирина.

У лука-порея отрезать зеленые листья и корни, белую часть нашинковать наискосок тонкой длинной соломкой. Репчатый лук

очистить от шелухи и нарезать тонкими полукольцами. Яйца взбить в однородную массу. Куриное филе разрезать на небольшие кусочки. Даси соединить с саке, налить смесь в небольшой вок, засыпать оба вида лука и поставить на сильный огонь. Когда жидкость закипит, сделать средний огонь и прокипятить, пока лук не станет мягким (5 мин). Затем добавить сахар, соль, мирин и соевый соус, размешать и положить кусочки курицы. Готовить на среднем огне 3 мин, после чего влить яйца и убавить огонь до минимума. Проварить еще 2 мин, пока яйца полностью не затвердеют. Готовое блюдо выложить на отваренный рис, на отдельной тарелочке подать мелко нарезанную зелень мицубы.

Тушеные овощи с тофу

Ингредиенты

230 г твердого тофу, 8 сушеных грибов сиитаке, 500 мл воды, 60 мл даси, по 2 ст. л. соевого соуса и саке, 2 ст. л. растительного масла (рапсового, рисового или соевого), 1 головка репчатого лука, 2 моркови среднего размера, 2 клубня картофеля юкон по 100–120 г каждый, 220–230 г стручковой фасоли, по 1 кабачку и красному сладкому перцу, 0,5 ч. л. соли, черный перец горошком.

Тофу вынуть из упаковки и очень осторожно вымыть в холодной воде. Обсушить и нарезать небольшими кубиками. Перец горошком потолочь в ступке или размолоть в кофемолке. Грибы залить на 20 мин холодной водой. Когда вода настоится, отлить 60 мл (четверть стакана) в отдельную миску и соединить с даси, половиной соевого соуса, саке, солью и свежемолотым перцем. Откинуть грибы на дуршлаг или сито, немного отжа ть и обсушить, остатки грибной жидкости можно вылить или использовать для других блюд. Отделить ножки от шляпок, ножки выбросить, остальную часть мелко нарезать. Лук очистить и нашинковать тонкими полукольцами. Морковь и перец очистить и нарезать тонкой соломкой, картофель нашинковать полосками толщиной 1 см, фасоль разрезать наискосок на 2 половинки, кабачок очистить от семян и нарезать продольными полосками, как картофель и фасоль. Накалить сковороду с рапсовым маслом, обжаривать грибы вместе с луком 3 мин, добавить морковь с картофелем и готовить еще столько же. Затем влить половину соуса и тушить овощи еще 4–5 мин. Положить кабачки с фасолью, влить оставшуюся часть соуса и не снимать, пока картофель не станет полностью мягким. К этому времени вся жидкость должна выпариться. На последнем этапе тушеные овощи соединить с красным перцем и 1 ст. л. соевого соуса. Далее перемешать деревянной лопаткой и тушить до готовности. После этого переложить овощи в глубокую стеклянную или глиняную миску и

подавать к столу.

Суп мисо с овощами и кусочками тофу

Ингредиенты

*Кусок жареного тофу размером 8 **X** 13 см, 1,45 л дополнительного даси, 1 большой дайкон вместе с ботвой (ботву можно заменить водяным крессом), 2,5 ст. л. мисо (допустимо будет взять любую пасту (как красную, так и белую) или соединить несколько).*

Дайкон очистить от кожуры, вымыть и нарезать по диагонали тонкими полосками. Ботву отрезать и отложить в сторону Тофу аккуратно положить в кастрюлю и проварить 1 мин в небольшом количестве кипятка, нарезать тонкими диагональными полосками. В вок средней величины налить дополнительный даси. Засыпать дайкон, поставить на средний огонь и варить не более 5 мин (полоски редиса должны стать полупрозрачными). Затем добавить нарезанную ботву дайкона или водяной кресс, положить полоски тофу и довести до кипения. Проварить на среднем огне около 2 мин, ботва должна стать мягкой, после чего осторожно добавить мисо и выключить плиту. Готовый суп разлить по порционным мискам.

***Совет** : обжаренный тофу слишком жирный для приготовления супов, поэтому перед закладкой в бульон его всегда помещают на 1 мин в кипяток, чтобы сошел весь лишний жир. Перекладывайте тофу лопаточкой, так как он легко крошится.*

Соба с дайконом, кунжутом и васаби

Ингредиенты

330 г собы, 500 мл даси, половина дайкона, по 120 мл мирина и соевого соуса, 2 ст. л. кунжута, васаби, перо зеленого лука, 1 ст. л. рапсового масла, обжаренная пластинка нори.

Кунжут обжарить в небольшом количестве масла, перо лука нарезать мелкими кольцами, дайкон натереть на мелкой терке и отжать, готовую пластинку нори нарезать одинаковыми кусочками. Соединить в воке среднего размера даси, мирин и соевый соус, довести до кипения, снять с огня и охладить. Готовый соус перелить в кувшинчик. В большой сковороде или кастрюле отварить собу, вымыть холодной водой. В центр стола на отдельных тарелках поместить натертый дайкон и жареный кунжут. Отдельно поставить васаби и колечки зеленого лука, чтобы любой сидящий за столом мог положить себе пряности по вкусу. Готовый охлажденный соус подать на специальных подносах (за неимением их – на салатных тарелках), сверху положить кусочки нори. Отдельно для каждого участника трапезы подать миску с соусом.

Рисовое изобилие каждый день

Завтрак, обед и ужин традиционной японской семьи просто немыслим без тарелки дымящегося риса. Японцев не зря называют чемпионами по поеданию данного продукта. Даже остальные азиатские страны заметно отстают от островитян в процессе употребления этого вкусного и полезного злака. Рис подают к столу всегда: и в праздники, и в будни. Из него готовят и сложные ритуальные блюда, и самые простые колобки. Его едят в отварном виде, обжаривают, сбраживают в вино. Из этой культуры получают растительное масло, из рисовой соломы делают ткани и циновки, шляпки и сумки, бумагу и накидки.

Издавна зеленеющие в начале лета рисовые поля, к осени превращавшиеся в коричнево-золотистые снопы колосьев, символизировали богатство, процветание, саму жизнь.

...

Один из самых любимых японцами сортов риса называется хайга-маи, что в переводе означает «пророщенный рис». За счет частичной шлифовки эта разновидность сохраняет большую часть клетчатки и полезных микроэлементов, поэтому она значительно полезней традиционного белого. Кроме того, не настолько трудно усваивается, как бурый.

Как правило, рис подается к столу в отдельной миске и ничем не заправляется. Помимо него, предлагаются разнообразные закуски, приправы и соусы.

Самым любимым сортом остается косихикари – круглый рис с крупными зернами, отличающийся повышенной по сравнению с длиннозерным рисом клейкостью и приятным сладковатым вкусом.

Продукт настолько дорог японскому сердцу, что оставить даже одно зернышко в миске считается непростительным. Его едят палочками, собирая зерна в небольшой шарик, поэтому правильно приготовленный рис должен быть достаточно вязким, чтобы отдельные зерна соединялись, но при этом не склеиваться

в одно целое.

Первые блюда с рисом

Рисовый суп с лососем и креветками

Ингредиенты

1,2 л воды, 350 г филе лосося, 350 г креветок, 100 г риса, 1 головка репчатого лука, 20 г сливочного масла, зелень петрушки, молотая паприка, красный молотый перец, соль.

Креветки отварить и очистить. Вымыть филе лосося, опустить в подсоленную воду и варить до готовности. Затем слить и процедить бульон, рыбу нарезать порционными кусочками. Сварить рис. Луковицу очистить, нашинковать и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Бульон довести до кипения, добавить лук, специи и снять с плиты. Ломтики рыбного филе, креветки и рис разложить по порционным тарелкам, залить бульоном и украсить зеленью.

Красный суп из риса и морского языка

Ингредиенты

750 мл рыбного бульона, 300 г филе морского языка, 100 г риса, 3 спелых помидора, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. кукурузного масла, зелень, соль.

Вымыть и сварить рис. Очистить и мелко порубить чеснок. С помидоров снять кожицу, нарезать или натереть на крупной терке, потушить на кукурузном масле вместе с чесноком. Филе морского языка вымыть, разрезать на части и варить в подсоленном бульоне до готовности. Затем бульон слить, процедить, смешать с помидорами и чесноком, довести до кипения. По тарелкам разложить рыбу, рис и залить бульоном. Сверху посыпать зеленью.

***Совет** : во время приготовления морепродуктов иногда ощущается неприятный запах. Чтобы этого избежать, их необходимо сбрызнуть лимонным соком или рисовым уксусом.*

Сливочный суп из цыпленка с рисом

Ингредиенты

1 л куриного бульона, 500 г филе цыпленка, 100 мл сливок, 80 г риса, 1 лимон, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. сливочного масла, 50 г укропа, лавровый лист, соль.

Вымыть лимон, аккуратно по спирали срезать цедру, из мякоти выжать сок. Филе нарезать небольшими кусками, сбрызнуть лимонным соком и посолить. В сковороде растопить сливочное масло, обжарить мясо, затем добавить лук, предварительно очищенный и нашинкованный. Готовить, помешивая, пока лук не станет мягким. Отварить до готовности рис, укроп мелко порубить. В кипящий бульо н переложить

содержимое сковороды и варить под крышкой на слабом огне 10 мин. Затем добавить лавровый лист, рис и зелень, довести до кипения и снять с плиты. Готовый суп разлить по порционным тарелкам, заправить сливками.

Вторые блюда с рисом

Рис по-восточному

Первый вариант (на открытом огне)

Ингредиенты

500 г круглого риса сорта косихикари (любителям здоровой пищи можно взять бурый), 800 мл холодной воды (для бурого риса нужно увеличить количество воды до1 л).

Белый рис тщательно вымыть в нескольких водах, помешивая рукой, чтобы удалить большую часть крахмала. Когда жидкость станет прозрачной, откинуть зёрна на сито с мелкой решеткой, дать воде стечь. (Некоторые виды риса, например басмати, жасминовый, бурый, содержат небольшое количество крахмала, поэтому не требуют предва рительного промывания в воде.) Переложить рис в кастрюлю, добавить воду, дать постоять 20–30 мин, чтобы он набух, после чего накрыть посуду крышкой и поставить на сильный огонь. Как только вода закипит, снять крышку и убавить огонь до минимума, чтобы языки пламени не касались дна кастрюли. Варить, помешивая, 15–25 мин (время приготовления зависит от вида риса, например белый сорт отваривается быстрее бурого). Когда вся вода выкипит, нужно выключить огонь, снова накрыть кастрюлю крышкой и выдержать 10 мин. Перед подачей готового блюда к столу энергично встряхнуть кастрюлю или осторожно перемешать рис деревянной лопаткой. **Второй вариант (в рисоварке)**

Ингредиенты

2,7 чашки белого круглого риса, холодная вода (количество смотреть в инструкции к рисоварке).

Рис тщательно вымыть в нескольких водах, пока жидкость не станет прозрачной, переложить в кастрюлю, залить холодной водой, дать постоять 20 мин, чтобы он набух, после чего включить рисоварку. Время приготовления определяется по инструкции к электроприбору. Готовый рис выдержать в агрегате еще 10 мин, после чего перемешать деревянной лопаткой и подавать к столу.

Омусуби (треугольники из риса)

Ингредиенты

500 г отварного риса, 200 г филе лосося, 2 умэбоси (маринованные сливы), 1 ч. л. соевого соуса, 1 ст. л. семян кунжута, 0,3 ч. л. соли.

Из умэбоси вынуть косточки, мякоть мелко нарезать. Филе лосося приготовить на гриле, нарезать мелкими кубиками, смешать со сливами и соевым соусом. На сухой сковороде поджарить семена кунжута, постоянно помешивая, в течение 1–2 мин. Теплый рис посолить и осторожно перемешать. Смочив

руки холодной водой, взять небольшую порцию риса, скатать колобок, поместив внутрь начинку, придать шарику форму треугольника. Готовые омубуси посыпать кунжутом.

Онигири с тунцом (рисовые колобки)

Ингредиенты

350 г отварного риса, 150 г консервированного тунца, 2 умэбоси, 15 г семян кунжута.

Семена кунжута 1 мин жарить на сухой сковороде. Умэбоси освободить от косточек и размять вилкой, соединить с рисом и перемешать деревянной ложкой. Смочить руки холодной водой, взять небольшую порцию риса, распределить по ладони. В центр получившейся лепешки поместить кусочек консервированного тунца, обернуть рисом и сформовать шарик. Готовые онигири выложить на тарелку, посыпать кунжутом.

Онигири с креветками

Ингредиенты

350 г отварного риса, 400 г креветок, 50 г консервированной морской капусты, 15 г семян кунжута, 200 г острой маринованной моркови, молотый перец, соль.

Креветки отварить в подсоленной воде, очистить от голов и панцирей, мелко нарезать и по перчить. Влажными руками взять немного риса и скатать колобок, поместив внутрь фарш из креветок. Колобки обернуть нитями морской капусты, выложить на сервировочное блюдо и посыпать кунжутом. Оформить острой морковью и подать к столу.

Онигири с курицей

Ингредиенты

350 г отварного риса, 150 г куриного филе, 30 г маринованного имбиря, 1 помидор, 1 ст. л. кукурузного масла. соль.

Помидор нарезать тонкими кружками. Куриное филе обжаривать на кукурузном масле 6–7 мин, слегка остудить и мелко нарезать. Добавить нашинкованный имбирь, посолить и перемешать. Из риса влажными руками сформовать колобки, поместив внутрь каждого немного начинки. Выложить онигири на блюдо и украсить кружками помидора.

...

Очень часто в японских блюдах используется маринованный имбирь. Его подают к морепродуктам, нарезав тонкими полосками. Но не менее популярен сушеный имбирь,

который применяется как приправа для первых и вторых блюд.

Помидоры, начиненные рисом и уткой

Ингредиенты

4 крупных помидора, 180 г отварного риса, 180 г копченого филе утки, 15 мл рисового уксуса, 1 ст. л. семян кунжута. 3–4 листа зеленого салата, молотый перец, соль.

Копченое филе утки мелко нарезать, смешать с рисом, заправить рисовым уксусом, посолить, поперчить. Помидоры вымыть, обсушить, аккуратно срезать верхушки и чайной ложечкой извлечь мякоть с семенами. Подготовленной начинкой заполнить помидоры. Листья салата вымыть, подсушить и покрыть ими блюдо. Сверху разместить фаршированные томаты, посыпать семенами кунжута.

Рис с фасолью

Ингредиенты

250 г риса, 100 г мелкой красной или пестрой фасоли, 15 г семян кунжута, зелень, соль.

Вымыть фасоль, залить холодной водой и оставить на 2–3 ч. Затем отварить до готовности, жидкость слить. Семена кунжута обжарить на сухой сковороде, добавить соль и истолочь в ступке. Рис отварить, смешать с фасолью и разложить по тарелкам. Сверху посыпать кунжутом и украсить зеленью.

Рис с грибами

Ингредиенты

250 г отварного риса, 250 г вешенок, 1 головка репчатого лука, 1 помидор, по 1 ст. л. кукурузного масла и соевого соуса, 3–4 веточки кинзы, молотый перец.

Вымыть и крупно нарезать грибы. Луковицу очистить и нашинковать тонкими кольцами. Вымыть помидор и зелень, помидор нарезать кружками. В сковороде разогреть кукурузное масло, обжарить лук до мягкости, затем смешать с грибами и довести до готовности, периодически помешивая, на умеренном огне. Добавить рис, молотый перец и соевый соус, перемешать и готовить на слабом огне 4–5 мин. Выложить на порционные тарелки и оформить кружками помидора и листиками кинзы.

...

В японской кухне широко используется рисовая бумага, которую применяют для

приготовления различных закусок с начинкой из овощей или морепродуктов. Ее замачивают на несколько секунд в кипятке и заполняют фаршем, оформляя готовое блюдо в виде рулета или конверта.

Охлажденный рис с крабами

Ингредиенты

350 г консервированного крабового мяса, 150 г риса, 2 лимона, 4–5 листьев зеленого салата, по 15 мл соевого соуса и саке, соль.

Вымыть, подсушить и разложить на блюде листья салата. Рис вымыть и отварить до готовности, добавив в воду саке, остудить. Мелкими кубиками нарезать крабовое мясо. 1 лимон очистить от кожуры и разделать на дольки, цедру натереть на терке. Все подготовленные ингредиенты смешать, посолить, заправить соевым соусом и выложить горкой на листья салата. Сверху посыпать тертой цедрой. Оставшийся лимон нарезать тонкими ломтиками и украсить готовое блюдо перед подачей к столу.

Рис с креветками и мандаринами

Ингредиенты

350 г отваренных и очищенных креветок, 300 г отварного риса, 4 мандарина, 150 г листьев зеленого салата, 50 мл сливового вина, 1 ч. л. лимонного сока, соль.

Листья салата вымыть, обсушить и мелко нарвать руками. Мандарины очистить от кожуры и пленок, нарезать кубиками. Смешать рис, креветки, салатные листья и мандарины, посолить и заправить смесью сливового вина и лимонного сока. Подавать к столу, разложив по порционным тарелкам.

Рис с грибами и креветками

Ингредиенты

300 г отварного риса, 150 г свежего зеленого горошка, 150 г копченой куриной грудки, 70 г сушеных древесных грибов, 4 яйца, 40 мл растительного масла, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 50 г петрушки, соль.

Замочить сушеные грибы в теплой воде на 30–40 мин, после чего тщательно вымыть, обсушить и мелко нарубить. Зеленый горошек тушить на слабом огне в небольшом количестве воды 3–5 мин, затем жидкость слить. Куриную грудку нарезать тонкими ломтиками. Очистить и нашинковать лук и чеснок, обжарить на половине растительного масла, добавить куриную грудку, грибы и готовить 3–4 мин. Потом смешать с рисом и горошком, посолить. Взбить яйца, влить оставшееся раскаленное масло и

заправить этой смесью содержимое сковороды. Жарить 2 мин, затем остудить и переложить в глубокую миску. Перед подачей посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Холодный рис с морской рыбой

Ингредиенты

350 г филе любой морской рыбы, 300 г отварного риса, 30 г маринованного корня имбиря, по 20 мл соевого соуса, кукурузного масла, лимонного сока, 10 г семян кунжута, 4–5 листьев зеленого салата, соль.

Рыбное филе вымыть и отварить до готовности. Охладить и мелко нарезать, затем сбрызнуть соком лимона. Охлажденный рис посолить, соединить с рыбой, добавить соевый соус и кукурузное масло, перемешать. Листья салата вымыть, слегка обсушить и разложить на тарелке. Сверху горкой выложить рис, посыпать семенами кунжута. Маринованный корень имбиря нарезать тонкими ломтиками и украсить готовое блюдо.

Совет: *маринованный имбирь в различных блюдах можно заменить свежим, но следует использовать его в небольшом количестве из-за довольно острого вкуса.*

Рис с кальмарами и зеленым горошком

Ингредиенты

350 г кальмаров, 200 г свежего зеленого горошка, 150 г риса, 100 г зеленого салата, 1 огурец, 0,5 лимона, 30 г соевого масла, по 1 ст. л. соевого соуса и сока лимона, соль.

Вымыть и очистить от кожицы кальмары, нарезать соломкой и жарить в соевом масле 4–5 мин. Горошек вымыть, залить кипятком и варить 3–4 мин на умеренном огне, после чего воду слить, остудить. Листья салата мелко нарвать руками, огурец нарезать соломкой, а лимон – тонкими кружками. Отварить рис, охладить и смешать с ранее подготовленными ингредиентами, посолить и выложить в глубокую миску. Украсить кружками лимона, полить соусом, приготовленным из лимонного сока и соевого соуса.

Рис с куриным филе

Ингредиенты

350 г куриного филе, 150 г риса, 3 мандарина, по 2 ст. л. растительного масла и свежевыжатого апельсинового сока, 30 г маринованного имбиря, зелень, соль.

Куриное филе вымыть, отварить до готовности в подсоленной воде, отдельно приготовить рис, все остудить. Мандарины очистить от кожуры и пленок, каждую дольку разрезать пополам. Приготовить соус: мелко нарубить маринованный имбирь, смешать с маслом и апельсиновым соком. Небольшими кубиками нарезать мясо, соединить с рисом и мандаринами, заправить

соусом, перемешать. Выложить в глубокую миску и оформить зеленью.

Пряный рис с ветчиной

Ингредиенты

200 г ветчины (лучше куриной), 100 г риса, 70 г консервированной морской капусты, 2 огурца, 2–3 зубчика чеснока, 20 мл соевого соуса, 3–4 листа зеленого салата, зелень.

Листьями салата покрыть плоское блюдо. Вымыть и нарезать тонкой длинной соломкой огурцы. Очистить и мелко нарубить чеснок. Рис вымыть, отварить и остудить. Ветчину нарезать полосками, добавить рис, морскую капусту, чеснок, перемешать и выложить поверх салатных листьев. Заправить соевым соусом и оформить зеленью.

Рис с рисовой лапшой и кальмарами

Ингредиенты

250 г кальмаров, по 70 г риса и рисовой лапши, 150 г пекинской капусты, 120 г корейской моркови, 30 мл кукурузного масла, 1 ч. л. рисового уксуса, молотый красный перец, соль.

Капусту вымыть, нашинковать и выложить на дно плоской тарелки. Вымыть, очистить от кожицы кальмары и варить в кипящей подсоленной воде 5 мин, затем остудить и нарезать соломкой. Рис и рисовую лапшу отварить, охладить, смешать с кальмарами и морковью, выложить на блюдо поверх капусты. Смешать кукурузное масло, уксус, немного соли и перца, полить этим соусом готовое блюдо.

Совет: *перед приготовлением с кальмаров нужно снять кожицу. Для этого рекомендуется сначала обдать их кипятком, а потом опустить в холодную воду, тогда тушки легко очистятся.*

Салат из телятины и риса

Ингредиенты

350 г филе телятины, 200 г риса, 150 г консервированной морской капусты, 100 г маринованной спаржи, 2 моркови, 3 ст. л. кукурузного масла, 2 ст. л. лимонного сока, молотый перец, соль.

Филе вымыть, нарезать соломкой и обжарить с 1 ст. л. масла. Вымыть и отварить рис, охладить. Очистить и вымыть морковь, нашинковать длинной тонкой соломкой и немного поджарить с 1 ст. л. масла. Смешать телятину, рис, морковь и морскую капусту, приправить перцем и солью, разделив на порции, разложить в небольшие глубокие пиалы. Смешать оставшееся масло с лимонным соком, полить готовое блюдо. Подавать к столу, украсив маринованной спаржей.

Рис с кальмарами и пекинской капустой

Ингредиенты

По 250 г кальмаров и пекинской капусты, по 150 г отварного риса и

сыра тофу, 70 г дайкона, 30 мл рисового уксуса, несколько веточек укропа и сельдерея, молотая паприка, соль.

Кальмары вымыть, очистить от кожицы и опустить в кипящую воду. Варить 5 мин на умеренном огне, остудить и нарезать соломкой. Вымыть и нашинковать пекинскую капусту, тофу нарезать кубиками. Смешать подготовленные ингредиенты, посолить. Приготовить соус: вымыть и очистить дайкон, натереть на терке, добавить уксус и немного соли. Из риса сформовать 2 колобка, поместить их на порционные тарелки, рядом выложить смесь из кальмаров и пекинской капусты, посыпать паприкой, оформить зеленью. Подавать к столу с соусом из дайкона.

...

Дайкон – один из самых любимых японцами овощей. Его варят, запекают, маринуют, причем используют не только корнеплод, но и ботву, которую можно нашинковать в салат или обжарить на растительном масле.

Рис с курицей и грибами

Ингредиенты

300 г куриного филе, по 150 г риса и пекинской капусты, 100 г маринованных грибов сиитаке, 1 морковь, 30 мл растительного масла, 1 ст. л. сока лимона, молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить салфеткой, натереть лимонным соком, посолить и поперчить. Половину растительного масла раскалить в сковороде, обжарить куриное филе до золотистой корочки, остудить и нарезать тонкими полосками, отварить и охладить рис. Очистить и вымыть морковь, нашинковать соломкой и смешать с рисом. Вымыть, подсушить и мелко нарезать пекинскую капусту, выложить на дно плоского блюда, поверх – рис горкой, а вокруг – ломтики курицы. Полить оставшимся маслом и украсить маринованными грибами.

Темпура из кальмаров с бурым рисом

Ингредиенты

450 г кальмаров, 200 г бурого риса, 2 огурца, 3 яичных белка, по 100 мл растительного масла и воды, 100 г муки, 1 ст. л. лимонного сока, зелень, молотый перец, соль.

Вымыть и сварить рис. Кальмары вымыть, очистить и отварить. Затем нарезать толстыми кольцами, сбрызнуть

лимонным соком, посолить, поперчить. Зелень вымыть, огурцы нарезать кружочками. Яичные белки взбить, смешать с ледяной водой и, продолжая взбивать, добавить муку. В сковороде разогреть растительное масло, кольца кальмаров обмакнуть в кляр, обжарить до золотистой корочки, после чего обсушить на бумажной салфетке. В центре большого блюда горкой положить рис горкой, вокруг – обжаренные кольца кальмара, оформить кружочками огурца и зеленью.

Совет: *морепродукты в кляре лучше всего жарить во фритюрнице, но можно воспользоваться и сковородой с высокими бортами. Перед тем как закладывать продукты, необходимо залить большое количество масла и хорошо прогреть его.*

Рис с зеленым чаем

Ингредиенты

400 г отварного риса, 320 мл горячего зеленого чая, 250 г куриного филе, 1 лист нори, 1 ст. л. растительного масла, 10 г семян кунжута, 0,2 ч. л. васаби, соль.

Филе вымыть, отварить до готовности в подсоленной воде и нарезать небольшими ломтиками. Лист нори разрезать на части. Семена кунжута обжарить на сухой сковороде и истолочь в ступке. Рис, куриное мясо и нори разложить по пиалам, добавить васаби, кунжут и залить горячим зеленым чаем.

...

Нори придает кушанью необычный вкус, поэтому используется не только для приготовления суши и роллов, но и в качестве компонентов салатов и вторых блюд.

Овощи горные, равнинные, морские

В Японии овощи, как рыба или рис, являются продуктом стратегической важности. Именно в широком их употреблении кроется один из секретов японского долголетия, здоровья, процветания. Если сласти и заморские десерты так и остались в этой стране чужеродным элементом, то практически все завезенные овощи счастливо ассимилировались местной кухней и стали ее составной частью. Например, так появились дайкон, без которого сегодня немыслимо практически ни одно японское блюдо, имбирь, ставший национальной пряностью страны, баклажан и сладкий картофель, оказавшиеся любимыми продуктами питания японского народа. Но если европейцы употребляют преимущественно овощи со своего огорода (или фермерских полей), то японцы пошли дальше. Они широко используют в своей домашней кулинарии дикорастущие горные травы и растения (например, корень васаби), а одно из самых почетных мест отведено «морским овощам», ведь именно так японцы называют один из важнейших компонентов местной кухни – морские водоросли.

...

Овощи, рис и рыба – это три кита, на которых держится японская кулинария. Если убрать один из них, то рухнет все здание. Ведь овощи – это не только рагу или салаты, в Японии это и соевый соус, и бобовая паста мисо, и соевый творог тофу, и излюбленные приправы – дайкон и репчатый лук. Даже суши нельзя представить без овощей (васаби), об остальных блюдах и говорить не приходится.

У японцев овощи – это не гарнир, не дополнение к основному блюду, напротив, рыба подчас является дополнительным компонентом, тогда как растительной пище всегда отведена главенствующая роль. Без нее не обходятся ни один завтрак, обед или ужин, потому что любой истинный японец всегда предпочтет баклажаны, кабачки, лук-порей и зеленый горошек бифштексу,

куриной грудке или отбивной.

Салат из дайкона и огурца

Ингредиенты

150 г дайкона, 1 огурец среднего размера, 5 ст. л. рисового уксуса, по 2 ст. л. сахара и саке, 1 ст. л. соли.

Дайкон и огурец вымыть, разрезать на тонкие кружочки, перемешать и посыпать солью. Оставить на 5—10 мин. Затем вымыть овощи холодной водой и откинуть на дуршлаг, чтобы вода стекла. Отдельно смешать рисовый уксус, сахар, саке и заправить овощи. Поставить салат на 15–20 мин в холодильник, чтобы дайкон и огурец впитали соус, затем подать к столу.

Салат из дайкона и моркови

Ингредиенты

100 г дайкона, 2 моркови, 3 свежих огурца, 3–4 зубчика чеснока, 5–6 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. рисового уксуса, по 0,5 ч. л. сухого кориандра, мускатного ореха, карри, молотого черного и красного перца, сахара, соль.

Дайкон и огурцы вымыть, нарезать кружочками, перемешать и посолить. Морковь натереть на терке. Соединить растительное масло и пряные травы, нагреть на сковороде и залить ими морковь. Зубчики чеснока измельчить с помощью чеснокодавилки. Морковь должна полежать 30–40 мин, затем слить лишнее растительное масло с пряностями, добавить чеснок и смешать с дайконом и огурцами. Полить рисовым уксусом.

Баклажаны по-японски

Ингредиенты

6 баклажанов, 1 стручок перца чили, 500 мл бульона даси, по 2 ст. л. саке и соевого соуса, соль.

Баклажаны вымыть, нарезать вдоль, положить в соленую воду на 10 мин, затем опустить в горячую и варить примерно 5 мин. Потом жидкость слить, остудить овощи в холодной воде. Стручок перца чили очистить от семян и мелко нарезать. Смешать бульон даси, саке и соевый соус, залить полученной смесью баклажаны. Добавить нарезанный перец и тушить на слабом огне 10–15 мин. Баклажаны остудить и подавать в соусе как закуску.

Жареные гороховые стручки с яйцом

Ингредиенты

200 г стручков гороха, 2 яйца, 2 ст. л. кукурузного масла, молотый черный перец, 0,5 ч. л. соли.

Горох очистить от створок и обжарить в сковороде на кукурузном масле. Яйца слегка взбить, посолить и залить ими горох. Перемешать и жарить до готовности. Посыпать молотым черным перцем и подать к столу.

Тэмпура из тыквы (Каботя-но тэмпура)

Ингредиенты

200 г мякоти тыквы, 4 ст. л. растительного масла. ***Для кляра:*** *5 ст. л. пшеничной муки, 200 мл холодной воды, 1 яйцо.*

Тыкву разрезать на куски, очистить от семян, вымыть холодной водой. Чтобы овощ легче было нарезать, можно поместить его в микроволновую печь на 1–2 мин. Нарезать тыкву кусочками среднего размера. В муку разбить яйцо, влить воду и перемешать. Кусочки тыквы обмакивать в кляр и жарить на растительном масле до готовности.

Теплый салат из баклажнов и шампиньонов

Ингредиенты

По 1 баклажану, огурцу, болгарскому перцу, 200 г свежих шампиньонов, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. соевого соуса, листья зеленого салата, молотый черный перец, соль.

Баклажан вымыть, нарезать кружками и посолить. Шампиньоны вымыть, крупно нарезать, обжарить вместе с баклажанами на растительном масле, добавить соевый соус, перемешать. Листья салата вымыть, обсушить, уложить на блюдо. Огурец вымыть, нарезать ломтиками, посолить. Стручок болгарского перца вымыть, удалить семена и нарезать полосками. Огурцы и перец выложить на листья салата, сверху разместить шампиньоны и баклажаны. Посыпать салат молотым черным перцем.

Салат из дайкона с яйцом

Ингредиенты

200 г дайкона, 1 яйцо, 2 ст. л. готового соуса тамаго-но-мото, по 0,5 пучка зеленого лука и зелени петрушки, листья зеленого салата, соль.

Яйцо сварить вкрутую, охладить, очистить, нарезать дольками. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, нашинковать. Дайкон очистить, вымыть, нарезать тонкими кружочками и выложить на листья салата, посолить, полить майонезом, посы пать луком и петрушкой и украсить дольками яйца.

Салат из огурцов с имбирем

Ингредиенты

2 огурца, 20 г маринованного имбиря, зелень мицубы. ***Для соуса:*** *2 ст. л. яблочного уксуса, 1 ст. л. сахара, соль.*

Огурцы вымыть, очистить, нарезать кружочками и выложить на блюдо. Имбирь и зелень мицубы нашинковать и посыпать огурцы. Приготовить соус: смешать в небольшой кастрюле сахар, соль и уксус, довести до кипения и остудить. Заправить салат соусом и подать к столу.

Сборные овощи, припущенные в смеси вина и соевого соуса

Ингредиенты

4 клубня картофеля, 300 г стручковой зеленой фасоли, 2 болгарских перца, 200 г дайкона, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 3–4 ст. л. растительного масла, 1–2 ст. л. сахара, по 150 мл мирина и соевого соуса, 2–3 ст. л. семян кунжута, 0,5 ч. л. молотого черного перца.

Клубни картофеля, стручки болгарского перца, морковь и дайкон очистить и нарезать соломкой. Лук нашинковать полукольцами, смешать с овощами и нарезанными стручками зеленой фасоли. На сковороду налить растительное масло и выложить все овощи, затем, помешивая, добавить сахар и вино. Тушить, пока не испарится вся влага, после чего налить соевый соус и продолжать процесс приготовления. Далее приправить молотым черным перцем, посыпать семенами кунжута и подать к столу.

Японский салат с уксусом

Ингредиенты

150 г стручков гороха, 200 г длиннозерного риса, листья шпината или винограда. ***Для приправы:*** *2 ст. л. рисового уксуса, 1 ст. л. светлого кунжутного масла, 1 ч. л. темного кунжутного масла, 4 ч. л. соевого соуса, 4 пера зеленого лука.*

Стручки гороха опустить на несколько минут в кипящую воду, затем горячую жидкость слить. Рис поместить в 500 мл воды и варить примерно 10–12 мин. Жидкость слить, рис промыть холодной водой и выложить в миску. Рисовый уксус смешать с горохом, светлым и темным кунжутным маслом, соевым соусом и нарезанными перьями лука. Полученной приправой заправить рис, после чего завернуть его в предварительно обваренные кипятком листья шпината, нарезать и выложить на блюдо.

Фруктовый салат

Ингредиенты

100 г консервированного ананаса, 1 помидор, 1 апельсин, 2 ст. л. йогурта или сливок, 0,5 ч. л. сахара, листья зеленого салата.

Ломтики консервированного ананаса вымыть в кипяченой воде. Помидор ошпарить кипятком, снять кожицу и нарезать ломтиками. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить прозрачную пленку. Листья салата нарезать. Смешать ломтики ананаса, помидор, апельсин и листья салата, посыпать сахаром и заправить йогуртом.

Японский рисовый салат

Ингредиенты

300 г длиннозерного риса, 125 г стручковой фасоли, 2 моркови, 3 ст. л. рисового уксуса, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. тертого очищенного свежего имбиря, листья водяного кресса, 1 ч. л. молотого черного перца, 4 пера зеленого лука, 500 мл воды, соль.

Рис залить водой и варить 10–12 мин, откинуть на дуршлаг, промыть кипятком, дать стечь воде и переложить на блюдо. Ри совый уксус, растительное масло, имбирь, молотый черный перец и соль взбить до однородной массы. Залить заправкой рис и перемешать. Дать постоять 30 мин при комнатной температуре. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Зеленый лук нарезать. Зеленую фасоль сварить в подсоленной воде. Воду слить, а фасоль смешать с рисом, морковью и зеленым луком. В центр блюда выложить салат, водяной кресс поместить по краям.

Вареные ростки бамбука

Ингредиенты

800 г ростков бамбука, 4–6 стаканов холодной воды, 1 стакан рисовых отрубей, 1–2 стручка перца чили.

Ростки бамбука вымыть и очистить, верхушку и основание разрезать, вдоль ростка сделать неглубокий надрез. Уложить в глубокую кастрюлю, влить воду, засыпать рисовые отруби. Стручки перца очистить от семян, мелко нарезать и положить в кастрюлю. Довести до кипения и варить 45–50 мин. Охладить и подать к столу.

Авокадо с васаби

Ингредиенты

1 авокадо, 10 стручков бамии, 1 помидор, соль.

Для приправы: *2 ст. л. готового соуса тамаго-номото, по 0,5 ч. л. натертого васаби и соевого соуса.*

Стручки бамии вымыть, положить в кастрюлю с горячей водой, посолить и варить до готовности. Обсушить и нарезать тонкими полосками. Половину помидора нарезать кружочками, а другую – измельчить. Авокадо очистить и мелко нарезать. Соединить оба вида соуса с васаби, положить в смесь бамию, авокадо и мелко нарезанные помидоры. Сверху салат украсить кружочками помидора.

Зеленая стручковая фасоль с заправкой из арахиса

Ингредиенты

250 г стручковой фасоли, 1 ч. л. соевого соуса, 0,5 ч. л. сахара.

Для заправки: *3 ст. л. несладкого арахисового масла с кусочками орехов, 1 ч. л. сахара, 2 ст. л. соевого соуса.*

Стручки фасоли вымыть, очистить и нарезать, варить в кипящей воде 5–7 мин, затем откинуть на дуршлаг. Размягченное арахисовое масло смешать с сахаром и соевым соусом. Отварную фасоль сбрызнуть соевым соусом, дать постоять 10–15 мин, после чего залить за правкой и перемешать.

Салат из дайкона с сырыми и пассерованными овощами

Ингредиенты

150 г дайкона, 2 болгарских перца, 1 морковь, 3 ст. л. растительного масла, лук-порей, листья сельдерея, соль.

Дайкон и морковь, очистить вымыть и нашинковать. Стручки болгарского перца очистить от семян и нарезать соломкой. Сельдерей и лук-порей очистить, вымыть и тонко на резать. Овощи обжарить на растительном масле. Когда остынут, соединить их с дайконом, посолить и перемешать. Салат можно подавать к столу как самостоятель ное блюдо или в качестве гарнира к рыбе или мясу.

Овощи с приправой карри

Ингредиенты

3–4 кабачка, 1 крупный баклажан, 1 морковь, 2 болгарских перца, 1 головка репчатого лука, 3–4 зубчика чеснока, 2 ст. л. расти тельного масла, по 1 ст. л. кетчупа, саке (или 1 ч. л. водки), 1 щепотка тимьяна, по 1 ч. л. карри и молотого имби ря, соль.

Кабачки и баклажаны вымыть, очистить и нарезать кубиками. Стручки болгарского перца очистить от семян и нарезать соломкой. Кабачки, баклажаны и перец смешать, добавить натертую на терке морковь. Лук нашинковать полукольцами, выложить на сковороду и жарить на растительном масле, затем добавить измельченные с помощью чеснокодавилки зубчики чеснока. Когда лук приобретет золотистый цвет, в сковороду положить все овощи и тушить 15–20 мин. За несколько минут до готовности добавить все специи, кетчуп, саке, посыпать солью и накрыть крышкой. Блюдо можно подать с макаронами, рисом или в качестве гарнира к мясу.

Тыква под соусом

Ингредиенты

500 г тыквы, 250 г говяжьего фарша, 2 кусочка свежего корня имбиря (или 0,5 ч. л. молотого).

Для соуса: *по 2 ст. л. саке и сахара, 4 ст. л. соевого соуса, 2 ч. л. кукурузного крахмала.*

Тыкву очистить от кожуры, мякоть нарезать кусочками. Часть имбиря нарезать ленточками и замочить в воде, другую половину измельчить. Смешать соевый соус, сахар и саке. Залить этой смесью имбирь, добавить говяжий фарш и тушить в кастрюле до тех пор, пока не испарится вся жидкость. Положить кусочки тыквы, долить воды и закрыть крышкой. Тушить до готовности, затем тыкву извлечь, а в оставшийся соус доба вить раз ве денный в воде крахмал и варить, пока не загустеет. Тыкву полить соусом, украсить имбирем и подать к столу.

Мягкий отварной картофель

Ингредиенты

4 клубня картофеля.

Для приправы: *3 ст. л. светлого соевого соуса, 1 стакан кацуо-буси, 0,5 ч. л. саке (или водки), 1 ч. л. соли.*

Картофель очистить от кожуры, нарезать кубиками, положить в кипящую воду и варить до готовности. Слить жидкость. Смешать соевый соус и саке, посолить, залить картофель и тщательно перемешать. Выложить на блюдо, украсить кацуобуси.

Тэмпра из овощей

Ингредиенты

200 г корня лотоса, 4 сушеных гриба сиитаке, 1 батат, 1 клубень картофеля, 1 японская тыква, 8 стручков фасоли, 4 болгарских перца, 1 ст. л. рисового уксуса, 2 стакана воды.

Для теста: *1 яйцо, 1–1,5 стакана холодной воды, 1,5 стакана пшеничной муки, 4 ст. л. растительного масла.*

Для украшения: *1 головка репчатого лука, 100 г дайкона, 4 ст. л. кунжута.*

Корень лотоса очистить, нарезать кружочками и залить смесью из воды и рисового уксуса, чтобы он не обесцветился. Грибы ненадолго замочить в теплой воде, затем нарезать. Батат и картофель разрезать на тонкие кружки, тыкву – на полукружия, стручки зеленой фасоли – пополам. В отдельной посуде приготовить тесто: смешать яйцо с водой и добавить туда муку. Разогреть в сковороде растительное масло. Овощи обмакивать в тесто и жарить на масле до золотистого цвета. Выложить на блюдо, украсить нарезанным репчатым луком и дайконом, посыпать кунжутом.

Салат из огурцов с яблочной приправой

Ингредиенты

1 огурец, 1 стебель сельдерея, 0,5 красного яблока, 1–2 ст. л. охлажденного амадзу, соль.

Огурцы очистить и нарезать кубиками. Сельдерей нарезать ленточками и смешать с огурцами, посолить. Яблоко очистить и натереть на терке. Смешать с огурцом и сельдереем, лишнюю жид кость слить и добавить амадзу. Подать к столу в охлажденном виде.

Красно-белый салат

Ингредиенты

150 г дайкона, 1 морковь, 2–3 сушеные абрикоса, 0,5 лимона, 0,5 стакана амадзу, 0,5 ч. л. соли.

Дайкон и морковь нарезать, слегка посолить и оставить на 5—10 мин, затем отжать лишнюю жидкость. Кусочки моркови, дайкона, абрикосы и лимон залить соусом амадзу, посолить и оставить на 30 мин, после чего откинуть на дуршлаг. Салат готов.

Салат из сельдерея, яблок, помидоров и лука

Ингредиенты

150 г корневого сельдерея, 200 г свежих яблок, 2–3 помидора, 1 головка репчатого лука, по 2 ст. л. растительного масла и сока лимона, сахар, зелень сельдерея, соль.

Сельдерей очис тить и нарезать соломкой. Положить в сковороду с нагретым растительным маслом и слегка обжарить. Яблоки и лук очи стить и нашинковать. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Приготовить заправку: соединить сок лимона с сахаром и солью, обрызнуть салат и перемешать. Подать к столу, украсив зеленью сельдерея.

Овощи, тушенные в сладком бульоне

Ингредиенты

5 больших сушеных грибов сиитаке, 1 морковь, 2 вареных ростка бамбука, 4 ст. л. бульона даси, 1 ч. л. саке (или водки), по 2 ст. л. сахара и соевого соуса, 1 л воды.

Замочить грибы в воде, добавить половину сахара. Через 20 мин воду слить, оставив 2 стакана жидкости и процедив ее. Промыть грибы, обсушить, очистить и нарезать. Морковь очистить, вымыть и нарезать кубиками. Нарезать ростки бамбука. Бульон даси, жидкость от замачивания грибов и саке смешать в сковороде и довести до кипения. Выложить грибы, морковь, ростки бамбука, закрыть плотно крышкой и кипятить 3 мин, затем добавить оставшийся сахар и варить 7–8 мин, пока жидкость не испарится. Влить соевый соус. Готовить на сильном огне, периодически встряхивая посуду. К столу овощи подать в остывшем виде.

И в суп, и на бутерброд, и в соус: соя на японском столе

Сегодня практически невозможно представить японскую кухню без соевого соуса или тофу, пасты мисо или натто, но так было не всегда. Когда-то давно, около 1,5 тыс. лет назад все было совсем по-другому: на Японских островах паслись стада коров, в загонах бегали свиньи, на дворах разгуливала домашняя птица. Все изменилось, когда на островах появились монахи-буддисты из Китая. Новая религия так впечатлила японских императоров, что они сначала сами приняли новую веру, а потом и весь народ обязали стать вегетарианцами, следовательно, отказаться от главного источника белка – мяса и молока. Жители прибрежных районов пострадали в меньшей степени, так как им оставалась рыба и обитатели морских глубин, а вот население центральной части государства было вынуждено искать полноценную замену. Правда, ее предложили все те же буддийские монахи, которые и привезли с собой из Китая соевые продукты. Со временем соя прочно вошла в ежедневный рацион каждого японца, став одной из важнейших составляющих национальной культуры питания. Она остается для японцев важнейшим источником протеинов, поэтому неудивительно, что на завтрак непременно подается 1–2 блюда с добавлением соевых продуктов. Такое питание заряжает энергией на целый день, в связи с чем полезно и школьнику, и главе семьи.

...

Самый крупный центр по производству соевых продуктов находится в Киото. Здесь до сих пор существуют многочисленные ресторанчики, открывшиеся еще в XVII в., во времена японского Средневековья. В этих заведениях вниманию посетителей предложат многочисленные блюда с жареным, тушеным, запеченным тофу.

Фрикадельки из рыбы с окарой

Ингредиенты

300 г филе любой рыбы, 100 г окары, 3–4 моркови, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 200 г пюре из помидор, зелень петрушки или укропа, молотый черный перец, соль.

Филе рыбы пропустить через мясорубку вместе с 1 головкой репчатого лука, добавить окару, соль и молотый черный перец, хорошо перемешать. Сформовать маленькие фрикадельки, обжарить их со всех сторон на растительном масле и сложить в глубокий сотейник. Морковь очистить, натереть на крупной терке, остав шуюся 1 головку репчатого лука нашинковать. Все перемешать, обжарить на растительном масле и выложить на фрикадельки, залить пюре из помидоров и тушить 25–30 мин. К столу подать, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки или укропа.

Тофу, нашпигованный чесноком, в кляре из яиц

Ингредиенты

450 г тофу, 2–3 зубчика чеснока, 4 яйца, по 4 ст. л. пшеничной муки и растительного масла, молотый черный перец, соль.

Тофу нашпиговать зубчиками чеснока и замочить целым куском на 24 ч в воде с солью и молотым черным перцем. Приготовить кляр: яйца взбить с мукой. Тофу разрезать на ломтики, обмакнув в кляр, обжарить на растительном масле.

Котлетки из тофу

Ингредиенты

300 г тофу, 4 ст. л. растительного масла.

Для маринада: *3 ст. л. саке, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. кунжутного масла, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. натертого свежего имбирного корня, 1 головка репчатого лука.*

На гарнир: *по 0,5 пучка листьев салата и зеленого лука, 1 ч. л. приправы «Семь специй».*

Тофу завернуть в бумажное полотенце и оставить на 30 мин, чтобы лишняя жидкость впиталась, потом разрезать его на части. Приготовить маринад: нашинкованный лук и чеснок смешать с саке, соевым соусом и кунжутным маслом, добавить натертый имбирный корень. Залить тофу маринадом на 30 мин. В сковороде разогреть растительное масло и жарить котлетки из тофу до золотистого цвета, затем выложить на тарелки и полить разогретым маринадом, посыпать нарезанным зеленым луком и приправой, украсить листьями салата и сразу подать к столу.

Салат из сои

Ингредиенты

200 г пророщенной сои, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. рисового уксуса, по 1 ч. л. соевого соуса и сахара, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, соль.

Сою залить горячей водой и варить 5 мин, откинуть на дуршлаг. Морковь очистить, вымыть и натереть на мелкой терке, лук нашинковать, выложить в сковороду и обжарить, добавить соевый соус. Со единить сою с овощами, измельченными с помощью чеснокодавилки зубчиками чеснока, рисовым уксусом, сахаром и солью, перемешать и подать к столу.

Вареные соевые бобы

Ингредиенты

300 г сушеных соевых бобов, 250 г куриного филе, 1 кусочек тонко нарезанного корня имбиря, 3 стакана воды.

Для соуса: *по 4 ст. л. соевого соуса, мирина и сахара.*

Для украшения: *дольки лимона.*

Замочить бобы в холодной воде на несколько часов. Куриное филе нарезать кусками. Соевые бобы и куриное мясо залить водой и готовить на среднем огне. Смешать соевый соус и мирин, добавить сахар и нагреть до полного растворения сыпучего продукта, положить корень имбиря. Варить на среднем огне до готовности мяса и бобов. Украсить блюдо дольками лимона.

Соевые бобы в сиропе

Ингредиенты

250 г соевых бобов, 1 ст. л. соли.

***Для сиропа** : 4 ст. л. воды, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли.*

Соевые бобы замочить в холодной подсоленной воде на 30 мин, затем жидкость слить и снять с них оболочку. В сковороде смешать сахар и соль, налить воду и довести до кипения, снять с огня, когда сахар полностью растворится. В кастрюлю с кипящей водой положить бобы и готовить 1 мин, жидкость слить, бобы выложить на тарелки и полить горячим сиропом.

Гомоку асидзу

Ингредиенты

400 г соевых бобов, 1 морковь, 80 г корня лотоса, 1 гобо, 0,5 ст. л. конняку, 10 см комбу, 4 ст. л. сахара, по 3 ст. л. мирина и соевого соуса, 2 ст. л. рисового уксуса.

Замочить соевые бобы в холодной воде на несколько часов. Комбу очистить, отжать и разрезать на квадратики по 1 см. По отдельности нарезать конняку, морковь, гобо, корень лотоса. Гобо залить водой на 15 мин, чтобы вышла горечь, а корень лотоса – водой с рисовым уксусом. В кастрюлю положить соевые бобы комбу, конняку, морковь, гобо, корень лотоса, сахар, мирин, налить соевый соус и довести до кипения, накрыть крышкой, убавить огонь и варить 45 мин. Как только бобы станут мягкими, можно выкладывать на тарелки подавать к столу.

Обаренный во фритюре тофу и спаржа в бульоне

Ингредиенты

200 г тофу, 4 побега спаржи, 1 помидор, 4 ст. л. кукурузной муки, растительное масло для жаренья во фритюре.

Для соуса: *200 мл бульона даси, по 4 ст. л. мирина и соевого соуса.*

Тофу завернуть в бумажное полотенце и слегка отжать, чтобы удалить избыток воды (или можно нагреть тофу в микроволновой печи 1 мин при мощности 600 W). Затем тофу разрезать на кубики. Спаржу нарезать. Помидор обдать кипятком, очистить от кожицы, удалить семена и нарезать кубиками. Нагреть растительное масло до 170 °С. Кусочки тофу обвалять в кукурузной муке и жарить во фритюре 7—10 мин (до золотистого цвета). Выложить на блюдо и дать стечь маслу. Спаржу обжарить во фритюре. В кастрюле смешать бульон даси, мирин и соевый соус, довести до кипения. Затем огонь убавить и варить 3–5 мин. Тофу, помидор и спаржу выложить на тарелку, полить горячим соусом.

Тофу с приправой

Ингредиенты

150 г охлажденного тофу.

Для приправы: *1 дайкон, 1 помидор, 4 ст. л. соевого соуса, 3 ст. л. светлых или темных семян кунжута, 4 пера зеленого лука, побеги хрена, кацуо-буси.*

Тофу завернуть в бумажное полотенце и слегка отжать, чтобы удалить избыток жидкости. Дайкон натереть на мелкой терке, смешать с кунжутом, мелко нарезанным зеленым луком и кацуо-буси. Этой приправой посыпать отжатый тофу, украсить ломтиками помидора и побегами хрена.

Отварной тофу

Ингредиенты

4 куска замороженного тофу, 300 г куриного мяса, зеленый лук.

Для соуса: *250 мл бульона даси, 2 ст. л. сахара, 3 ч. л. соевого соуса, 1 ст. л. мирина.*

Тофу залить теплой водой, через 2–3 мин воду слить, а тофу слегка отжать. Куриное мясо нарезать небольшими кусочками. В кастрюле смешать бульон даси, сахар, соевый соус и мирин, нагреть и добавить куриное мясо. Варить 10–15 мин на слабом огне, затем в кастрюлю с соусом и курицей положить и тофу и варить на слабом огне, пока не выкипит вся жидкость. Зеленый лук мелко нарезать и посыпать отварной тофу, перед тем как подать к столу.

Пончики из тофу (вариант 1)

Ингредиенты

600 г тофу, 1 яйцо, 1 морковь, 1–2 сушеных гриба сиитаке, 1 ст. л. поджаренного темного кунжута, 2 ст. л. кукурузного крахмала, по 1 ч. л. саке и сахара, 2 ч. л. соли, растительное масло для фритюра.

Для украшения: *1 ч. л. свежего, натертого на терке (или 0,5 ч. л. молотого) имбиря, веточки мицубы или петрушки.*

Сушеные грибы сиитаке замочить в теплой воде на 20–30 мин, вынуть, вымыть холодной водой, обсушить и нарезать тонкой соломкой. Очищенную и вымытую морковь натереть на крупной терке. Тофу хорошо отжать, размять с помощью миксера в пюре, добавить саке, сахар, соль и яйцо, взбить, чтобы получилась однородная масса. Затем положить грибы и морковь, кунжут и кукурузный крахмал, продолжить взбивать еще 1 мин. Из полученной массы сформовать шарики размером с грецкий орех и порциями обжарить на сильном огне в хорошо нагретом растительном масле до появления золотистой корочки. Готовые пончики подавать на порционных тарелках, посыпав тертым имбирем и украсив веточками зелени.

Пончики из тофу (вариант 2)

Ингредиенты

300–350 г тофу, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 2–3 сушеных гриба сиитаке, 1 ч. л. темного кунжута, 2–3 ч. л. тертого ямса или 1 сырой яичный белок, растительное масло для фритюра, соль.

Для соуса: *500 мл бульона даси, по 2 ст. л. соевого соуса и сахара, 1 ч. л. саке.*

Сушеные грибы замочить на несколько часов в теплой воде. Тофу выложить на тарелку, придавить небольшим гнетом и оставить на 3–4 ч, чтоб ы стекла лишняя жидкость, затем завернуть в бумажное полотенце и слегка отжать. Картофель и морковь очистить, вымыть и нарезать мелкими кубиками. Тофу раскрошить в миске, добавить картофель и морковь, обжаренный кунжут, соль, ямс или яичный белок и тщательно перемешать. Руки смазать растительным маслом и сформовать из полученной массы шарики, обжарить их в растительном масле до золотистого цвета. Готовые пончики выложить на бумажные салфетки, чтобы избавиться от лишнего жира. Приготовить соус: в глубокой сковороде смешать бульон даси, саке, соевый соус и сахар, ингредиенты нагревать до полного растворения сахара. В горячий соус положить в 1 слой готовые изделия и тушить 5—10 мин. Затем пончики разложить по тарелкам и подать к столу.

Рагу из коя-дофу и сиитаке

Ингредиенты

30 г коя-дофу, 8 сушеных грибов сиитаке.

Для бульона: *400 мл бульона из комбу и тунца (или бульона даси), 4 ч. л. саке, 2 ст. л. мирина, 1 ст. л. соевого соуса, соль.*

Сушеный коя-дофу залить теплой водой на 30 мин, затем жидкость слить, тофу аккуратно отжать. Сушеные грибы сиитаке замочить в холодной воде на 20 мин. Бульон из комбу нагреть, добавить саке, мирин и соевый соус, затем положить в него коя-дофу, посолить и тушить на слабом огне 5—10 мин. Потом добавить грибы сиитаке и готовить 12–15 мин. Ингредиенты должны остыть в бульоне. Затем тофу вынуть, разрезать на кусочки и уложить в неглубокие тарелки вместе с гри бами.

Салат из соевых ростков

Ингредиенты

450 г соевых ростков, 100 г редиса, 1 ст. л. рисового уксуса, 1 л воды.

Для приправы: *2 ст. л. саке, по 5 ст. л. рисового уксуса и соевого соуса, 3 ст. л. светлых семян кунжута.*

Налить в кастрюлю воду, влить рисовый уксус, положить соевые ростки, довести до кипения и варить 1 мин. Ростки откинуть на дуршлаг, вымыть в холодной воде, обсушить. Редис нарезать тонкими пластинками и соединить с соевыми ростками. Смешать все ингредиенты для приправы, полить ею салат и подать к столу.

Соевая паста

Ингредиенты

300 г соевых бобов, 1–2 зубчика чеснока, 1–2 ст. л. измельченной зелени мицубы или петрушки, 0,5 ч. л. молотого имбиря, молотые сансё и черный перец, 4 стакана воды, соль.

Соевые бобы залить холодной водой и оставить на 10–12 ч. Затем откинуть на дуршлаг и влить 4 стакана холодной воды, поставить на огонь и варить при слабом кипении 3–4 ч. Зубчики чеснока измельчить с помощью чеснокодавилки. Разварившуюся сою пропустить через мясорубку, добавить чеснок, зелень мицубы, соль, имбирь, сансё и молотый черный перец. Полученную соевую пасту подать как самостоятельное блюдо, полив соевым соусом, или в качестве гарнира к овощам и рису.

Тофу под сладким соусом

Ингредиенты

750 г тофу, 1 ст. л. растительного масла.

***Для соуса** : 150 г светлой пасты мисо, 2 ст. л. бульона даси, по 1 ст. л. мирин и сахара, 1 яичный желток.*

Тофу выложить на тарелку, придавить небольшим гнетом и оставить на 3–4 ч, чтобы стекла лишняя жидкость, затем завернуть в бумажное полотенце и слегка отжать. В сковороду выложить пасту мисо, добавить бульон даси, мирин и сахар, постоянно помешивая, нагревать на слабом огне, пока сыпучий продукт полностью не растворится. Затем ввести яичный желток, хорошо перемешать и, когда поверхность соуса станет глянцевой, снять с огня. Тофу нарезать кусками и выложить на сковороду, обжарить с 2 сторон на растительном масле. Вы ложить на тарелки, залить соусом и подать к столу в горячем виде.

Тушеный соевый творог с водорослью хидзики

Ингредиенты

20 г сушеной водоросли хидзики, 1 пласт жареного тофу, 1 морковь, 30 г свежих грибов сиитаке, по 1 ст. л. растительного масла и мирина, 100 мл бульона даси, по 4 ч. л. саке, соевого соуса и сахара, вода.

Водоросли хидзики замочить в холодной воде на 30 мин, затем жидкость слить. Соевый творог вымыть теплой кипяченой водой, чтобы удалить излишки масла, нарезать кусками. Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Грибы сиитаке разрезать на кусочки. Разогреть в сковороде растительное масло, выложить туда морковь и грибы. Жарить на сильном огне, постоянно помешивая, 5 мин, потом добавить водоросли хидзики и соевый творог. Жарить 5 мин. Влить бульон даси, саке, мирин и соевый соус, положить сахар, довести до кипения и убавить огонь, после чего тушить на слабом огне, пока весь бульон не испарится. Подавать к столу как в горячем, так и в холодном виде.

Тофу с овощами по-зимнему

Ингредиенты

1 лист водоросли комбу, 600 г тофу, 4 гриба сиитаке, лук-порей.

Для соуса: *200 мл соевого соуса, 1 ст. л. мирина, 150 г хлопьев сушеного тунца.*

Водоросль комбу замочить в холодной воде на 30 мин. Тофу нарезать кусками, лук-порей нашинковать. Смешать в небольшой кастрюле соевый соус и мирин, поставить на огонь и нагреть, всыпать хлопья сушеного тунца. Процедить соус и перелить его в сковороду, добавить водоросль комбу. В кастрюлю с горячей водой выложить на резанные грибы и лук-порей, варить 5 мин. Затем в кастрюлю добавить тофу. Как только он начнет всплывать, снять с огня. Овощи и тофу едят, обмакивая в соус. Водоросль комбу используется только для ароматизации блюда.

Дары моря: рыба и морепродукты в японской кулинарии

Рыба и морепродукты – важная составляющая японской кухни

Япония – островное государство. Такое географическое положение, разумеется, ограничивало возможности населения страны по освоению новых земель и расширению границ, но оказало непреходящее значение на формирование здоровой и полезной кухни. Рыба и морепродукты остаются для японцев важной составляющей частью каждодневного рациона. Достаточно напомнить, что большая часть супов готовится на основе даси – рыбного бульона. Рыба является одним из главных ингредиентов суши, тэмпуры, сасими – блюд, без которых сегодня немыслима японская кулинария. Но и в домашней кухне рыбе и морепродуктам отведено важное место. Ее подают на завтрак, обед и ужин, берут с собой на работу в качестве закуски, едят по праздникам и в будни. Японец легко откажется от мяса, но прожить долгое время без рыбы не сможет. Больше всего здесь любят тунца, которого едят в сыром, сушеном, жареном, тушеном виде. Гурманы предпочитают нежное розовое мясо лосося, весьма ценятся форель, треска и жирная скумбрия. Из рыбы готовят множество блюд, начиная с супов и заканчивая рисовыми колобками, котлетками и суши.

...

Помимо рыбы, японцы едят огромное количество морепродуктов, даже те, которые считаются в Европе совершенно несъедобными, например осьминогов или медуз. Крабы, мидии и устрицы являются в Японии повседневной едой.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Рыба люциан с солью и соба

Ингредиенты

4 куска филе рыбы люциан, по 1 ст. л. растительного масла и сахара, по 150 г грибов сиитаке и китайской капусты пакчой, 2 зубчика чеснока, 300 г лапши соба, 240 мл бульона даси, по 2 ст. л. соевого соуса и мирина, кунжутное масло, водоросли нори, подсушенный кунжут, зеленый лук, соль.

Деревянные шампуры залить холодной водой на 20 мин, затем прокипятить и прополоскать в холодной воде. Филе рыбы нанизать на деревянные шампуры, посолить. Дно сковороды застелить фольгой, выложить на нее филе рыбы, надетое на шампуры. Разогреть гриль до максимума и жарить рыбу 5 мин. Грибы нарезать и обжарить на растительном масле, добавить измельченный чеснок и пакчой, жарить 5 мин. Смешать бульон даси, соевый соус, мирин, сахар, залить овощи и тушить 1–2 мин. Лапшу соба залить кипящей водой, откинуть на дуршлаг. Разложить лапшу и овощи по тарелкам, полить жидкостью из сковороды, сбрызнуть кунжутным маслом. Положить по куску рыбы в каждую тарелку. На гарнир предложить немного нашинкованных водорослей нори, посыпать кунжутом и зеленым луком. К столу подавать горячим.

Тэмпура из морепродуктов и овощей

Ингредиенты

8 очищенных тигровых креветок, 0,5 листа нори, по 225 г сырых морепродуктов (кальмара, трески и лосося без кожи) и смеси из овощей (корня лотоса, 0,5 кабачка и 2 болгарских перцев), 150 мл растительного масла, 150 г китайской капусты пакчой, 2 ст. л. соевого соуса, подсушенные кунжутные семена. ***Для теста:*** *2 яйца, 200 г пшеничной муки, 150 мл холодной воды.*

Ножницами разрезать нори на 8 тонких полосок, в каждую из которых завернуть по 1 креветке. Очистить и нарезать кольцами кальмара. Треску и лосось мелко нарезать. Корень лотоса, кабачок и стручки болгарского перца нашинковать. Приготовить тесто: яйца соединить с пшеничной мукой, влить воду, перемешать. Куски нарезанных морепродуктов и овощей окунать в тесто и жарить на растительном масле, пока поверхность не станет хрустящей. Выложить тэмпуру на бумажные полотенца, чтобы стекло лишнее масло, затем разложить на блюде с листьями китайской капусты пакчой. Поставить вазочку с соевым соусом. Посыпать подсушенным кунжутом.

Жареная каракатица «Сосновая шишка»

Ингредиенты

600 г филе каракатицы, 6–7 ст. л. соевого соуса, 1–2 ст. л. саке, 1 ч. л. поджаренных темных кунжутных семян.

Куски каракатицы выложить внутренней стороной вниз, поскоблить острым ножом, снять кожу от хвоста к голове и срезать сосочки с ног. Кус ки каракатицы полить 3 ст. л. соевого соуса, через 10–15 мин филе нанизать на шампур и поместить в предварительно нагретый гриль. Жарить 1–2 мин на среднем огне (мясо должно приобрести штриховой рисунок). В оставшийся соевый соус влить саке и слегка сбрызнуть этой смесью мясо каракатицы. Жарить 3–4 мин, затем снять с шампура и сразу посыпать кунжутом. Когда мясо немного остынет, разрезать его на квадратики, которые будут похожи на сосновые шишки.

Якитори из лосося

Ингредиенты

50 г филе лосося, 8 стеблей лука-порея, соль.

Для соуса: *по 5 столовых ложек светлого соевого соуса, рыбного бульона и саке, 2 ст. л. сахара,1 зубчик чеснока.*

Лосось и лук-порей нарезать кусками. Деревянные шампуры залить холодной водой на 20 мин, затем прокипятить, ополоснуть холодной водой. Филе рыбы и лук нанизать на деревянные шампуры, посолить. Все ингредиенты для соуса смешать в небольшой кастрюле и нагревать на слабом огне, пока не растворится сахар. Соус прокипятить и процедить через мелкое сито. Когда он остынет, разделить его на 2 части: одну налить в соусник, а другой – смазать рыбу. Разогреть гриль и запекать рыбу, периодически смазывая ее соусом, чтобы не пересохла. Переложить рыбу на блюдо, отдельно подать соевый соус.

Жареная треска с соусом герияки

Ингредиенты

400 г филе трески, 1 помидор, 1 головка репчатого лука, 0,5 лимона, 1 ст. л. сока имбиря, 1 яйцо, 1 ст. л. саке, кукурузный крахмал, растительное масло, соль.

Для соуса: *250 мл рисового уксуса, 6 ст. л. сахара, 3 ст. л. саке, соль.*

Филе трески нарезать кубиками и посолить. Смешать саке и сок имбиря, залить этой смесью рыбу и оставить на 30 мин. Помидор обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать. Репчатый лук очистить и нашинковать кольцами, лимон – дольками. Приготовить соус: рисовый уксус, саке, сахар и соль смешать в небольшой кастрюле и нагреть, чтобы сыпучие продукты растворились. Рыбу достать из смеси сока имбиря и саке, промокнуть бумажным полотенцем, обвалять в кукурузном крахмале. Белок смешать с небольшим количеством холодной

воды и этой смесью обмазать рыбу, выложить на сковороду и жарить на растительном масле до готовности. Рыбу сложить в глубокую тарелку, сверху – нарезанные лук, помидор и лимон, залить горячим соусом.

Жареная макрель

Ингредиенты

4 куска филе макрели, 1 лимон, 1 дайкон.

Для соуса: *по 5 ст. л. соевого соуса и саке, 1 ст. л. сахара, 0,5 ст. л. тертого имбиря.*

Филе макрели вымыть и выложить на бумажное полотенце, чтобы впиталась лишняя жидкость. Все ингредиенты для соуса смешать в глубокой тарелке, филе макрели поместить в него на 20–30 мин. Нагреть гриль и выложить макрель на решетку, жарить 3–5 мин. Лимон нарезать ломтиками, дайкон очистить и натереть на крупной терке. Филе выложить на тарелки вместе с лимоном и дайконом, подать к столу.

Камбала по-японски

Ингредиенты

500 г камбалы, палтуса или другой мелкой плоской рыбы.

Для маринада: *6 ст. л. соевого соуса, по 2 ст. л. саке или сухого белого вина, кунжутного масла и коричневого сахара, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. тертого имбиря.*

Для гарнира: *1 морковь, 4 пера зеленого лука.*

Рыбу вымыть и обсушить с помощью бумажного полотенца. По ее бокам сделать несколько продольных надрезов. Все ингредиенты для маринада смешать в глубокой тарелке, положить в него рыбу и оставить на несколько часов в холодильнике. Морковь очистить, вымыть и нарезать кубиками, зеленый лук нашинковать. Разогреть гриль и жарить рыбу до готовности. Выложить ее на блюдо, посыпать нарезанным зеленым луком, украсить морковью.

Суп с тунцом и овощами

Ингредиенты

1 репа, 1 л куриного бульона, 10 маленьких головок репчатого лука, 200 г тофу, 60 г сушеного тунца, молодые побеги бамбука.

Репу очистить от кожуры и нарезать маленькими кубиками. Куриный бульон налить в каст рюлю, положить целые головки репчатого лука и репу. Варить на слабом огне до мягкости овощей. Тофу нарезать кубиками и добавить в суп вместе с бамбуком и сушеным тунцом. Варить 5–7 мин, затем разлить по тарелкам и подать к столу.

Жареная рыба

Ингредиенты

2–3 куска любой рыбы. ***Для соуса*** *: по 1,5 стакана мисо и водки, 2–*

3 ст. л. саке.

Смешать все ингредиенты для соуса в кастрюле с широким дном, рыбу завернуть в марлю, опустить в него и оставить на 8 ч при комнатной температуре. Через это время рыба приобретает золотистый оттенок и станет скользкой. Нагреть гриль, выложить рыбу на решетку и жарить на слабом огне 10 мин. Перевернуть и жарить еще 5 мин. Снять рыбу и подать к столу.

Жареная форель

Ингредиенты

4 свежие форели, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить и вымыть, срезать плавники, посолить и оставить на 20 мин. Затем нанизать на шампур так, чтобы он вошел под глазом, а вышел под жабрами. Таким образом, не испортив кожу, нанизать каждую рыбу. Нагреть гриль и жарить форель по 10 мин с каждой стороны. Осторожно вынуть шампуры и подать к столу.

Жареный окунь

Ингредиенты

3 некрупных окуня, 1 небольшой дайкон, по 4 ст. л. соевого соуса и сока лимона, имбирь, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть, посолить и оставить на 2 ч в холодильнике. Затем вымыть рыбу холодной водой, чтобы удалить излишек соли, обсушить с помощью бумажного полотенца. Дайкон нарезать кубиками и надеть по одному на плавники, обжарить в гриле с 2 сторон. Осторожно вытащить шампуры, выложить рыбу на блюдо и украсить имбирем. Смешать сок лимона и соевый соус, подать как приправу к рыбе в отдельной вазочке.

Жареный угорь

Ингредиенты

400 г свежего угря, 1 ч. л. сансё, 1 ст. л. растительного масла.

***Для соуса** : по 2–3 ст. л. соевого соуса, водки и сахара.*

***Для гарнира** : 300 г риса.*

Угря разрезать на 6–8 ломтиков и варить на водяной бане 10–15 мин. Затем выложить в сковороду и обжаривать на растительном масле, постоянно переворачивая, 1 мин. В небольшой кастрюле смешать ингредиенты для соуса и нагреть на огне до полного растворения сыпучего продукта. Ломтики угря обмакнуть в соус и жарить 8—10 мин на растительном масле, периодически сбрызгивая соусом. Рис залить водой и варить до готовности. Мясо посыпать сансё и подать к столу с гарниром из риса.

Закуска из морской капусты

Ингредиенты

2 сушеных гриба сиитаке,1 пластина морской капусты, 2 стакана хлопьев бонито, 1–2 ст. л. саке, 1 ч. л. рисового уксуса, 3–4 ст. л. соевого соуса.

Сушеные грибы залить теплой водой и оставить на 30 мин, потом жидкость слить, грибы нарезать (воду, которой были залиты грибы, сохранить). Морскую капусту нашинковать, добавить нарезанные грибы и смешать с саке, рисовым уксусом и водой, оставшейся из-под грибов. Всыпать хлопья бонито и варить на слабом огне 5–7 мин. Влить соевый соус. Варить 30 мин. Можно использовать в качестве гарнира к рыбе или как самостоятельное блюдо.

Закуска из водоросли нори

Ингредиенты

10 пластинок водорослей нори, 1 корень имбиря, 6 ст. л. саке, 100 мл соевого соуса, 1 ст. л. сахара.

Водоросли нори нарезать. Имбирь натереть на мелкой терке. Смешать в кастрюле саке, со евый соус и сахар, выложить в кастрюлю водоросли и корень имбиря, довести до кипения, а затем убавить огонь. Варить на слабом огне, пока водоросли не впитают всю жидкость. Остудить и подать к столу.

Камабоко домашнего приготовления

Ингредиенты

500 г филе белой рыбы без кожи, 1 яйцо, 1 ст. л. сока имбиря, 2–3 столовые ложки кукурузного крахмала, 2 ст. л. растительного масла.

Филе белой рыбы пропустить через мясорубку, добавить яйцо, сок имбиря и кукурузный крахмал. Тщательно перемешать и разделить на 2 части. Фольгу смазать растительным маслом, из полученного фарша сформовать рулеты и завернуть их в фольгу. Концы хорошо закрутить и варить на водяной бане 30 мин. Готовность блюда можно проверить деревянной палочкой. Фольгу снять, продукт нарезать кружками и подать к столу.

Жареные кальмары с картофелем

Ингредиенты

200 г кальмаров, 100 г растителъ ного масла, 2 ст. л. муки.

Для соуса: *1 головка репчатого лука, 3 ст. л. пшеничной муки, 1 стакан сливок, молотый черный перец, соль.*

Для гарнира *: 3–4 клубня картофеля, соль.*

Туловище кальмара очистить и нарезать тонкими ломтиками, обвалять в муке, обжарить на растительном масле и переложить на тарелку. Приготовить соус: лук нашинковать и обжарить на оставшемся растительном масле до золотистого цвета, добавить муку и сливки, варить 1–2 мин, положить в кальмара соус, добавить соль и молотый черный перец, тушить на слабом огне.

Картофель отварить в подсоленной воде до готовности и подать к столу вместе с кальмаром.

Кацуо-но-татаки – скумбрия с дайконом и имбирем

Ингредиенты

400 г филе скумбрии или пела миды, 80 г соевого соуса, 4 ст. л. сока лимона, 1 дайкон, корень имбиря (или молотый имбирь), 1 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, 1 пучок зеленого лука.

Рыбу нарезать полосками, дно сковороды смазать растительным маслом, положить туда филе и жарить 5–7 мин. Рыба должна остаться внутри полусырой и сочной. Дайкон очистить и натереть на крупной терке, корень имбиря и зеленый лук нашинковать и засыпать рыбу овощами, слегка вдавив их в нее, затем полить соком лимона и поставить в холодильник на 1–2 ч. Разрезать рыбу на небольшие кусочки и уложить на блюдо, украсив зеленью петрушки. Отдельно подать соевый соус.

Лосось с тофу и мисо

Ингредиенты

20–30 моллюсков, 1 л воды, 1 пластина морской капусты, 1 ч. л. саке, 2 ст. л. мисо, 1 ч. л. соевого соуса, 1–2 пера зеленого лука, соль.

Раковины моллюсков залить соленой водой и оставить на 30–40 мин, затем жидкость слить и повторить такую процедуру несколько раз. Потом залить холодной водой, добавить пластину морской капусты и довести до кипения на сильном огне, после чего убавить его и варить, пока не откроются створки моллюсков. Морскую капусту вынуть, а моллюски варить 3–4 мин. Бульон процедить через марлю, моллюски достать и разложить в пиалы. Мисо растворить в теплом бульоне, подогреть и разлить суп по пиалам, посолить, влить соевый соус и саке, посыпать нарезанным луком.

Жареная скумбрия с дайконом под соевым соусом

Ингредиенты

450 г филе скумбрии, 4 ч. л. саке, 1,5 ст. л. рапсового масла, 1 дайкон средней величины, 2 ст. л. пшеничной муки, молотый черный перец, соевый соус, 0,5 ст. л. соли.

Филе скумбрии разделить на 4 равных куска, посолить и замариновать в саке. Вынуть рыбу, обсушить бумажным полотенцем. Обвалять филе в смеси муки со свежемолотым перцем и жарить на раскаленном рапсовом масле 4 мин, перевернуть на другую сторону и готовить еще 2 мин. Дайкон мелко нарезать. Готовую рыбу выложить на тарелку, дайкон полить соевым соусом и разместить на филе.

Совет: *чтобы рыбное филе не прилипало ко дну сковороды, при погружении скумбрии в кипящее масло нужно несколько раз*

энергично встряхнуть посуду для жаренья.

Морские гребешки в соусе терияки

Ингредиенты

300 г морских гребешков без раковин, 2 ст. л. саке (или водки), вода.

***Для соуса терияки** : 100 мл соевого соуса, 2 ст. л. сахара.*

Морские гребешки вымыть, залить саке и дать им постоять 10–15 мин, затем нанизать на шампуры. Разогреть гриль. В небольшой кастрюле смешать соевый соус и сахар, довести до кипения, затем убавить огонь и варить 3–4 мин. Этим соусом смазать гребешки. Жарить на гриле 3–4 мин, периодически переворачивая шампуры и смазывая морские гребешки соусом.

Такая непростая лапша

Лапша – любимица японцев

Лапша, появившаяся в Японии несколько веков назад и, как сказано выше, считавшаяся пищей бедняков, сегодня стала одним из самых любимых кушаний народной японской кухни. Существует множество вариантов употребления – ее подают в горячем, холодном, вареном, печеном, жареном виде, с мясом, овощами и морепродуктами, под различными соусами. Вид лапши, способ ее приготовления, пряности и соусы, подаваемые к блюду, зависят преимущественно от сезона: летом японцы предпочитают гречневую собу или яичную китайскую лапшу, зимо й наслаждаются вкусом удона в дымящемся бульоне.

Несмотря на множество видов лапши, самой любимой по-прежнему остается коричневая соба, которая производится из смеси пшеничной и гречневой муки. Чем выше процентное содержание гречневой крупы, тем дороже и качественней считается лапша. Большую часть собы производят и потребляют не севере страны, где выращивают пшеницу. Соба настолько любима и почитаема японцами, что накануне наступления Нового года каждая семья готовит ритуальное блюдо тосикоси соба. Поедание «лапши прошедшего года», а именно так можно перевести название блюда, символизирует наступление новых дел, грядущих успешных начинаний, здоровья.

...

Самой лучшей в Японии считается лапша, сделанная своими руками, поэтому во многих японских небольших кулинариях реализуют только что приготовленный продукт с наваристым бульоном. Лапша длительного хранения, которая продается в европейских магазинах, подается без бульона, в связи с чем европейцы вынуждены есть блюда из промытой в воде и отжатой ее разновидности.

Из остальных разновидностей данного продукта большой популярностью пользуется сомэн – очень тонкая и длинная лапша, подаваемая на кубиках льда с острыми приправами,

рисовая бифун, бобовая сайфун, прозрачная лапша для приготовления салатов и супов. Более того, японцы пристрастились и к спагетти, которые подаются с традиционными японскими соусами и морепродуктами. Правда, ни один из европейских соусов к спагетти (кетчуп, балоньез или майонез) так и не закрепился в японской народной кухне, поэтому их никогда не подают ни к одному виду лапши.

Перед варкой лапшу никогда не ломают, не измельчают ее и для салатов. Чаще всего подают на специальных подносах или в бульоне. Едят так же, как и всю остальную пищу, палочками, особенно звонко причмокивая, чтобы показать, насколько удачным получилось блюдо.

Блюда из лапши

Охлажденная соба с помидорами

Ингредиенты

200 г лапши соба, 300 г свежих помидоров, по 20 мл соевого соуса и растительного масла, 10 г маринованного корня имбиря, 1 ч. л. семян кунжута, по 50 г зеленого лука и петрушки, соль.

Лапшу опустить в кипящую подсоленную воду, отварить до готовности, слить воду и остудить. Помидоры очистить от кожицы, нарезать кубиками. Вымыть зелень и мелко нарубить. Приготовить соус: соединить соевый соус, растительное масло и измельченный маринованный имбирь. Лапшу смешать с помидорами и зеленью, залить получившимся соусом. Подавать собу к столу в порционных тарелках, посыпав семенами кунжута.

Охлажденная рисовая лапша бифун с вешенками и овощами

Ингредиенты

По 200 г рисовой лапши и вешенок, 2 болгарских перца, 2 стебля сельдерея, по 20 мл соевого соуса, растительного масла и томатной пасты, 30 г зеленого лука, несколько листков петрушки для украшения, соль.

Грибы, овощи и зелень вымыть. Вешенки и сельдерей нарезать кусочками, болгарский перец очистить от семян и нашинковать соломкой, мелко нарубить зеленый лук. В сковороде разогреть растительное масло, обжаривать грибы 5–7 мин. Затем смешать с болгарским перцем, заправить томатной пастой и соевым соусом, потушить 3–4 мин на слабом огне и охладить. Рисовую лапшу отварить в подсоленной воде, слить жидкость, остудить и смешать с обжаренными грибами и сельдереем. Выложить на тарелки и украсить зеленью петрушки.

Совет: *для того чтобы после варки слить воду из-под лапши, очень удобно использовать сито, так как достаточно просто опрокинуть в него содержимое кастрюли и оставить на 1 мин.*

Бифун с морской капустой

Ингредиенты

200 г рисовой лапши, 150 г консервированной морской капусты, 1 зубчик чеснока, по 20 мл соевого соуса и кукурузного масла, 10 г семян кунжута, 2–3 веточки петрушки.

Рисовую лапшу отварить без соли и остудить. Чеснок очистить и мелко нарубить, смешать с кукурузным маслом и соевым соусом. Лапшу соединить с консервированной морской капустой, залить приготовленным чесночным соусом и перемешать. Затем выложить на блюдо, посыпать кунжутом и оформить листиками петрушки.

Бифун с дайконом и морковью

Ингредиенты

200 г рисовой лапши бифун, 1 морковь, 200 г дайкона, по 20 мл рисового уксуса, кукурузного масла и соевого соуса, 1 зубчик чеснока, 40 г петрушки, 1 ч. л. сахара, молотый черный перец, соль.

Рисовую лапшу отварить в подсоленной воде, слить жидкость, остудить. Очистить, вымыть морковь и дайкон, натереть на крупной терке, смешать с солью, сахаром и уксусом и дать настояться 20–30 мин. Мелко нарубить зелень и очищенный зубчик чеснока. Все подготовленные ингредиенты смешать, добавить масло, соевый соус и молотый черный перец. Лапшу подать к столу холодной.

Бифун со свежими овощами

Ингредиенты

150 г рисовой лапши, 1 помидор, 3 болгарских перца (красного, желтого и зеленого цвета), 1 морковь, 2 зубчика чеснока, по 20 мл кунжутного масла и сока лимона, несколько листиков петрушки для украшения, соль.

В кипящую подсоленную воду опустить рисовую лапшу и варить до готовности. Откинуть на сито и остудить. Овощи и зелень вымыть. Помидоры нарезать кубиками, стручки болгарского перца нашинковать соломкой. Чеснок мелко нарубить, морковь натереть на терке. В сковороде разогреть кунжутное масло, обжарить морковь с чесноком, охладить и смешать с рисовой лапшой, помидором и болгарским перцем. Разложить в порционные тарелки, сбрызнуть соком лимона и оформить зеленью.

...

Кунжутное масло очень популярно в японской кухне. Его применяют для жаренья, приготовления маринадов, соусов и салатных заправок. Оно отлично сочетается со свежими овощами, придает готовым кушаньям приятный ореховый аромат.

Бифун с огурцами и зеленью

Ингредиенты

По 200 г рисовой лапши и огурцов, 100 г зеленого салата, 30 г свежей кинзы, по 20 мл соевого соуса, яблочного уксуса и

растительного масла, соль.

В подсоленной воде отварить лапшу, остудить, слив жидкость. Салат, огурцы и кинзу вымыть. Огурцы нарезать небольшими тонкими ломтиками, нашинковать листья салата и кинзу. Смешать подготовленные ингредиенты с лапшой, добавить соевый соус, растительное масло и яблочный уксус, перемешать. Выложить в салатник и подать к столу.

Бифун с сыром и сладким перцем

Ингредиенты

300 г рисовой лапши, 100 г твердого сыра, 100 мл овощного бульона, по 1 болгарскому перцу красного и желтого, 40 г зеленого лука, 30 г петрушки, соль.

Рисовую лапшу сварить в слегка подсоленной воде и откинуть на сито. Болгарский перец и зелень вымыть, стручки очистить от семян и нарезать тонкой соломкой, лук и петрушку нашинковать. Сыр нарезать небольшими кубиками. Лапшу смешать с болгарским перцем и сыром, разложить по тарелкам. Бифун залить подогретым бульоном и посыпать зеленью.

Соба с цыпленком и помидорами

Ингредиенты

350 г филе цыпленка, по 200 г гречневой лапши и помидоров, по 20 мл кукурузного масла, соевого соуса и яблочного уксуса, 3–4 листа зеленого салата, 10 г семян кунжута, молотый имбирь.

Отварить гречневую лапшу, слить воду. Салат, помидоры и мясо вымыть в проточной воде. Помидоры очистить от кожицы и нарезать кубиками. Филе цыпленка нарезать соломкой, залить смесью уксуса и соевого соуса с молотым имбирем, оставить на 30–40 мин мариноваться. В сковороде разогреть кукурузное масло и обжарить мясо до появления золотистой корочки, смешать с лапшой и помидорами, выложить на блюдо, покрытое листьями салата, присыпать кунжутным семенем. Готовую собу подать к столу горячей.

Суп из лапши удон с ветчиной

Ингредиенты

750 мл куриного бульона, по 150 г лапши удон и ветчины, по 15 мл соевого соуса и растительного масла, 3 г васаби, несколько листиков петрушки и кинзы для украшения, соль.

Лапшу отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Ветчину нарезать соломкой и обжарить на разогретом растительном масле. Подогреть бульон, добавив в него соевый соус и васаби. Лапшу и ветчину разложить в порционные тарелки, залить горячим бульоном и украсить зеленью.

Удон с соусом мисо

Ингредиенты

250 г лапши удон, 100 мл куриного бульона, 5 ст. л. мисо, 30 мл рисового уксуса, 20 мл сока имбиря, 2 зубчика чеснока, 2–3 веточки петрушки.

Лапшу отварить, воду слить. Зелень и очищенный чеснок вымыть, мелко нарубить. Приготовить заправ ку: куриный бульон, мисо, рисовый уксус и сок имбиря соединить, вскипятить, смешать с измельченным чесноком. Удон разложить по порционным тарелкам, полить приготовленной заправкой и посыпать зеленью.

Совет: *накручивать лапшу на палочки – признак дурного воспитания. Ее необходимо просто подцепить ими и втянуть в рот.*

Удон с сиитаке и тофу

Ингредиенты

300 г лапши удон, 600 мл грибного бульона, по 200 г грибов сиитаке и тофу, 1 морковь, 30 мл соевого соуса, 20 мл сливового вина, 15 г свежего имбиря, 40 г зеленого лука.

Тофу нарезать кубиками. Удон сварить без соли, слить воду. Грибы, морковь и зелень вымыть. Морковь очистить, отварить и нарезать ломтиками. Зеленый лук мелко нарубить. Имбирь натереть на мелкой терке. Бульон вскипятить, опустить в него грибы, готовить 4–5 мин, после чего влить соевый соус, сливовое вино, добавить имбирь. Прокипятить 1 мин, снять с плиты и оставить под крышкой на 5—10 мин. Удон разложить по тарелкам, в каждую добавить тофу и ломтики моркови, залить горячим бульоном с сиитаке, посыпать зеленым луком.

Соба со стручковой фасолью

Ингредиенты

250 г лапши соба, 350 мл куриного бульона, 300 г свежей или замороженной стручковой фасоли, 100 г свежего или замороженного зеленого горошка, по 25 мл растительного масла, соевого соуса и вина мирин, молотый имбирь.

Стручки фасоли вымыть, обсушить и нарезать кусочками длиной 3–4 см. В сковороде разогреть растительное масло, обжарить фасоль с зеленым горошком. Лапшу отварить, откинуть на сито. Куриный бульон довести до кипения, влить соевый соус, мирин, добавить имбирь. Лапшу, фасоль с горошком разложить по глубоким пиалам, залить горячим бульоном и сразу подать к столу.

Лапша рамэн с шампиньонами

Ингредиенты

350 г лапши рамэн, 350 мл грибного бульона, 150 г шампиньонов, по 20 мл соевого соуса и вина мирин, 3–4 веточки петрушки, молотый черный перец.

Отварить лапшу и слить воду. Грибы вымыть, очистить и нарезать кубиками. Бульон довес ти до кипения, опустить в него шампиньоны, добавить мирин, соевый соус, поперчить и варить на слабом огне 7–8 мин. Лапшу разложить в пиалы, залить бульо ном с кусочками грибов, посыпать зеленью.

Соба с ростками сои

Ингредиенты

300 г лапши соба, 250 г консервированных ростков сои, 2 огурца, 250 мл даси, 75 мл рисового уксуса, 2 ст. л. соевого соуса, 60 г сахара, 1 ст. л. кунжутного масла, 10 мл сока имбиря.

Лапшу отварить, слить воду, смешать с кунжутным маслом. Огурцы вымыть и нарезать небольшими тонкими ломтиками. Приготовить соус: смешать даси, соевый соус, сок имбиря, рисовый уксус с сахаром и прокипятить на слабом огне 1–2 мин, периодически помешивая. Затем снять с плиты, добавить лапшу, консервированные ростки сои и ломтики огурца. Разложить в глубокие пиалы и подать к столу.

Соба под сладким соусом

Ингредиенты

300 г лапши соба, 400 мл даси, 50 мл соевого соуса, по 20 г коричневого сахара и измельченных сухих водорослей, 20 мл вина мирин, 50 г зеленого лука.

Даси довести до кипения, добавить лапшу и отварить до готовности, затем откинуть на сито. Вымыть и нашинковать зеленый лук. Приготовить соус: смешать соевый соус и мирин, положить коричневый сахар и готовить на слабом огне до полного растворения последнего. Снять с плиты, добавить зеленый лук и сухие водоросли, перемешать. Лапшу разложить по пиалам и залить приготовленным соусом.

...

Продукты, приготовленные на основе соевых бобов, не только приятны на вкус, но и очень полезны. Поэтому в японских блюдах тофу, соевый соус, мисо, окара являются невероятно популярными ингредиентами. В блюдах японской кухни практически не используется соль. Нужный привкус достигается добавлением соевого соуса.

Жареная лапша с баклажанами

Ингредиенты

300 г лапши соба, 1 баклажан, 1 морковь, 40 мл кунжутного масла, 30 мл соевого соуса, 10 г семян кунжута, 3–4 веточки петрушки.

Лапшу отварить, слить воду. Овощи и зелень вымыть. Баклажаны и морковь очистить, нарезать мелкими кубиками и обжаривать на кунжутном масле 5–7 мин, затем смешать с лапшой, готовить 2–3 мин. Заправить соевым соусом и разложить по тарелкам. Перед подачей посыпать кунжутным семенем и оформить листиками петрушки.

Удон с красной фасолью

Ингредиенты

По 200 г лапши удон и консервированной или вареной красной фасоли, 1 болгарский перец, 150 мл куриного бульона, по 2 ст. л. кунжутного масла, мисо и лимонного сока, 2 зубчика чеснока.

Лапшу отварить и откинуть на сито, смешать с кунжутным маслом. Болгарский перец вымыть, очистить и нашинковать тонкой соломкой. Очистить чеснок и мелко нарубить. Приготовить соус, смешав горячий куриный бульон, мисо, чеснок и лимонный сок. Лапшу разложить по глубоким пиалам, добавить фасоль и заправить соусом.

Соба с омлетом

Ингредиенты

300 г лапши соба, 2 яйца, 20 мл кунжутного масла, 15 мл соевого соуса, 1 ст. л. рубленой петрушки, 40 мл воды, соль.

Лапшу сварить в подсоленной воде. Яйца взбить миксером, добавить ледяную воду, посолить и вылить в сковороду с раскаленным маслом. Обжарить с двух сторон и нарезать соломкой, добавить лапшу, перемешать и заправить соевым соусом. Подавать к столу в порционных тарелках, предварительно посыпав зеленью.

Совет: *к любому виду лапши обязательно отдельно подается соевый соус и васаби, иногда – нарезанный маринованный имбирь.*

Бифун с курицей и яйцом

Ингредиенты

По 200 г куриного филе и рисовой лапши, 500 мл даси, по 40 г зеленого лука и сушеных сиитаке, 4 яйца, 50 мл соевого соуса, 40 мл сливового вина, 1 ст. л. сахара, 100 мл холодной воды.

Отварить и разрезать пополам яйца. Вымыть и нашинковать зеленый лук. Куриное филе вымыть и нарезать соломкой. Сушеные сиитаке вымыть и замочить в холодной воде на 30 мин, затем мелко нарезать, а воду, в которой находились грибы, прокипятить с даси, смешать с соевым соусом, сливовым вином и

сахаром. Добавить грибы, филе и варить под крышкой на слабом огне до готовности мяса. После этого опустить в бульон бифун и готовить 3–4 мин. Приготовленное блюдо разложить по пиалам, украсить половинками яиц и посыпать зеленым луком.

Тыквенный суп с лапшой

Ингредиенты

200 г лапши соба, 400 г мякоти тыквы, 300 мл воды, 1 л молока, 70 г сливочного масла, соль.

Лапшу отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Мякоть тыквы очистить от семян и нарезать мелкими кубиками, опустить в кипящую подсоленную воду и варить до полуготовности. Добавить кипящее молоко, варить 10 мин, положить лапшу, перемешать и снять с плиты. Готовый суп настоять под крышкой 10 мин и разлить по тарелкам. Перед подачей к столу в каждую порцию добавить кусочек сливочного масла.

Соба со свининой

Ингредиенты

300 г лапши соба, по 200 г нежирной свинины и пекинской капусты, 2 ст. л. растительного масла, 10 г маринованного имбиря, 1 зубчик чеснока, 100 г пророщенной фасоли, 2 болгарских перца разного цвета, 20 г измельченных сушеных водорослей, по 2 ст. л. соевого соуса и лимонного сока, 1 ст. л. сахара, молотый черный перец, соль.

Лапшу отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Нарезать капусту. Очистить и мелко нарубить чеснок. Болгарский перец нарезать соломкой. Мясо вымыть и нарезать кубиками, посолить, поперчить. В сковороде разогреть растительное масло, обжарить смесь на сильном огне, добавить капусту, имбирь и чеснок и готовить 1–2 мин. Затем положить пророщенную фасоль и болгарский перец, оставить на огне, пока они не станут мягкими. Лапшу смешать с содержимым сковороды, заправить смесью соевого соуса, лимонного сока и сахара. Разложить по порционным тарелкам, посыпать сушеными водорослями.

Совет: *обжаренные овощи будут вкуснее и не потеряют свой первоначальный цвет, если в них добавить немного винного уксуса или лимонного сока.*

Фрукты каждый день

Фрукты – желанная еда на японском столе

В Японии очень любят фрукты. Персики, хурма, мандарины, арбузы, сливы и яблоки появляются на японском столе практически каждый ужин, но только в то время, когда они созревают на родных островах.

Японцы не особенно любят изысканные заморские фрукты, красивым иностранным плодам предпочитают местные сорта, пусть даже и не такие сочные или гораздо меньших размеров. Так, зимой и весной в Японии время хурмы и мандаринов, осенью – арбузов, дынь, винограда и слив, летом – клубники и вишни, а яблоки и груши появляются на столе практически в любое время года. Большую часть фруктов японцы употребляют в сыром виде, не подвергая никакой кулинарной обработке. Изредка из них делают сладкие десерты. В этом случае дольки фруктов засахаривают, карамелизуют или заливают медовым сиропом. Кроме того, их добавляют в салаты, горячие блюда или соусы для придания особого вкусового нюанса или смягчения остроты.

При подаче фруктов на стол японцы строго придерживаются выработанных веками принципов эстетического оформления блюда. Еда, по глубокому убеждению жителей островного государства, должна радовать не только вкус, но и глаз, поэтому из свежих плодов создаются красивые и подчас очень сложные композиции. Из них вырезают фигурки животных, бутоны и чашечки цветов, которые затем оформляются в готовую картину.

...

Вот уже в течение нескольких веков японцы провозглашают фрукты лучшим десертом, заменяя хурмой, клубникой и мандаринами конфеты, печенье и пирожные. Еще 50 лет назад они оставались практически единственным сладким лакомством детворы. В настоящее время японцы также стремятся оградить свое подрастающее поколение от вредных калорий выпечки.

Для украшения фруктовых закусок часто используют засахаренные цветы, наибольшее признание из которых получили лепестки хризантем, так как они обладают необычным нежным вкусом.

Разумеется, за последнее столетие японцы многое заимствовали из китайской и европейской кухонь. Поэтому сегодня в многочисленных японских ресторанчиках по всей стране можно встретить огромное количество блюд с жареными, запеченными или отваренными на пару фруктами.

При желании можно даже попробовать традиционный европейский десерт из фруктов со сливками, только зачем для этого преодолевать расстояние, равное нескольким тысячам километров?

Блюда из фруктов

Мандарины в карамели

Ингредиенты

0,5 кг мандаринов, 2 лимона, 550 мл воды, 1 стакан сахара, 50 г миндаля.

С лимонов срезать цедру, выдавить сок. Орехи мелко нарубить ножом. Мандарины очистить и, не разбирая на дольки, уложить в форму. Цедру залить 300 мл воды и поставить на плиту, кипятить на слабом огне 10–12 мин, затем отвар процедить, добавить сахар. Варить до вязкой консистенции и золотистого оттенка, после чего разбавить оставшейся водой с лимонным соком. Этим отваром залить подготовленные мандарины и остудить. Для того чтобы фрукты равномерно покрылись сахарным сиропом, их необходимо постоянно переворачивать. Когда карамель застынет, разложить мандарины по пиалам и посыпать измельченным миндалем.

Вишня в «мундире»

Ингредиенты

0,5 кг вишни, 200 мл масла для фритюра, 40 г сахарной пудры, 5 г ванильного сахара, 3 яйца, 120 г муки, 150 мл воды, соль.

Яйца, воду и соль взбить, смешать с мукой. Тес то по консистенции должно быть похожим на жидкую сметану. Ягоды вымыть, освободить от косточек и нанизать на деревянные шпажки по 4–7 штук на каждую. Разогреть масло. Окунуть вишню в тесто и обжарить во фритюре. Затем выложить на блюдо, припорошить сахарной пудрой, просеянной с ванильным сахаром и в горячем виде подать к столу.

Совет: *в некоторых японских блюдах присутствуют обжаренные во фритюре фрукты и ягоды. Для этих целей можно использовать обычную глубокую сковороду с толстым дном. Главное – обжаривать в большом количестве раскаленного масла.*

Фруктовый салат

Ингредиенты

По 200 г яблок и винограда, по 150 г груш и слив, 50 г сахарной пудры, по 3 ст. л. лимонного сока и сливового вина, 50 г миндаля.

Все фрукты вымыть. Миндаль мелко нарубить ножом. Яблоки и груши очистить, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками, уложить на дно блюда. Каждую виноградину разрезать на 2 части. Из слив вынуть косточки, нарезать мякоть кубиками, смешать с виноградом и сахарной пудрой, заправить вином и лимонным соком. Затем выложить горкой поверх яблок и груш, посыпать измельченными орехами. Подать к столу с

зеленым чаем.

Салат из дыни и дайкона

Ингредиенты

По 150 г дыни и дайкона, 1 болгарский перец, 0,5 розового грейпфрута, 2 мандарина, 10 мл сока свежего имбиря, 20 мл кукурузного масла, 30 г миндаля, молотый черный перец.

Мякоть дыни очистить от кожуры и семечек, нарезать маленькими кубиками. Дайкон нарезать соломкой и слегка отжать, заправить смесью из сока имбиря с половиной кукурузного масла, настаивать 10–15 мин. Орехи нарубить ножом. Болгарский перец вымыть, очистить от семян и нашинковать. Из грейпфрута и мандаринов выжать сок и соединить с оставшимся маслом. Дыню, дайкон и болгарский перец смешать с измельченными орехами, заправить приготовленным соусом, посыпать молотым перцем и сразу же подать к столу.

Персики в сахарном сиропе

Ингредиенты

0,5 кг персиков, 70 г сахара, 50 мл кунжутного масла, 3 яичных белка, по 50 г пшеничной муки и сахарной пудры, 30 г семян кунжута.

Персики вымыть и обсушить, вынуть косточки и нарезать ломтиками. Яичные белки взбить в густую пену, смешать с мукой. В сковороде разогреть 25 мл кунжутного масла, обжарить на нем кусочки персика, предварительно обмакнув их в тесто. Отдельно нагреть оставшиеся 25 мл масла, добавить сахар и готовить на слабом огне до получения однородной массы, затем смешать с персиками. Остудить, выложить на блюдо, присыпать сахарной пудрой и кунжутом.

Сливы в винном соусе

Ингредиенты

1 кг свежих твердых слив, 500 мл сливового вина, 80 г сахара, 1 стручок ванили, 2 палочки корицы, 2 ч. л. загустителя, 1 лимон, 3 ст. л. воды.

Лимон вымыть, по спирали тонко срезать цедру, из мякоти отжать сок. Сливы вымыть и обсушить, выложить в керамическую форму для выпекания с высокими бортами и залить смесью вина с сахаром. Добавить стручок ванили и палочку корицы, поставить в предварительно разогретую духовку. Через 15 мин сливы перевернуть и запекать в течение 15–20 мин. Затем вынуть ваниль и корицу, слить винный соус в отдельную посуду и поставить кипятиться на слабый огонь 5–7 мин. Доба вить разведенный в воде загуститель и, не снимая с плиты, взбить. Продолжать готовить, непрерывно взбивая, до тех пор, пока соус

не станет густым и блестящим. Запеченные сливы выложить на блюдо, сбрызнуть лимонным соком и залить винным соусом, украсить цедрой лимо на. Можно подать к столу, как в горячем, так и в холодном виде.

Совет: *ко всем блюдам из фруктов и ягод в Японии предлагают зеленый чай. Этот терпкий напиток не перебивает вкуса, его заваривают не крутым кипятком, а горячей водой, настаивают не менее 7—10 мин и подают к столу без сахара.*

Арбуз в кляре

Ингредиенты

700 г арбузной мякоти, 200 мл растительного масла, 2 яичных белка, по 3 ст. л. воды, пшеничной муки и крахмала, 2–3 листа зеленого салата.

Мякоть арбуза очистить от семечек, нарезать кубиками и обвалять в муке. Яичные белки взбить в густую пену, смешать с водой и крахмалом. Растительное масло раскалить в глубокой сковороде и обжарить на нем арбузные ломтики до золотистой корочки, предварительно окунув их в белковую массу. Широкое блюдо покрыть листьями салата, сверху выложить горячие арбузные кубики и подать к столу.

Яблочные дольки

Ингредиенты

1 кг яблок, 3 ст. л. муки, 4 яйца, 150 мл растительного масла, по 2 ст. л. сахара и сахарной пудры, соль.

Разбить яйца, отделить белки от желтков. Желтки взбить, добавить муку, тщательно перемешать, посолить. В отдельной посуде взбить яичные белки и соединить с тестом. Яблоки вымыть, очистить, разрезать пополам и удалить сердцевину. Затем нарезать дольками, обвалить в сахаре и оставить пропитываться на 10–15 мин. Растительное масло раскалить в сковороде с высокими бортами. Каждый ломтик яблока, наколов вилкой, окунуть в тесто и опустить в кипящее масло. Обжарить до образования золотистой корочки. Готовые яблочные дольки выложить на блюдо, присыпать сахарной пудрой и подать к столу.

Персики с вишней

Ингредиенты

700 г персиков, 120 г вишни, 170 г сахара, 100 г сахарной пудры, 120 мл воды, 30 г миндаля, 3 г молотой корицы.

Персики и вишню вымыть, удалить косточки. Персики очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Посыпать их сахарной пудрой и готовить на пару 12 мин. Сахар растворить в воде, поставить на слабый огонь и варить, пока масса не загустеет. Переложить персики в полученный сироп, приправить корицей, довести до кипения. Затем вынуть шумовкой и разложить по

порционным тарелкам. Сверху украсить вишней, залить сиропом и присыпать рубленым миндалем.

Совет: *для приготовления сладких сиропов вместо сахара можно использовать мед. Его необ ходимо нагреть, добавить молотой корицы, немного имбиря или десертного вина. Такой сироп придаст любому блюду пикантность и чудесный аромат.*

Хурма с миндалем

Ингредиенты

По 4 твердых плодов хурмы и мандаринов, по 100 г меда и миндаля, 1 ч. л ванильного сахара, 0,5 ч. л. корицы.

Фрукты вымыть. С мандаринов тонкой лентой снять цедру, мелко ее нарезать, а из плодов отжать сок. На слабом огне довести его до кипения, добавить цедру, ванильный сахар, 70 г меда и готовить, помешивая, пока не загустеет. Миндаль нарубить ножом, растереть с оставшимся медом и корицей. У плодов хурмы срезать плодоножки, извлечь небольшую часть мякоти ложкой и заполнить подготовленной ореховой массой. Поместить начиненные фрукты в духовку, предварительно разогретую до 140 ˚С. Запекать 3–4 мин. Горячую хурму разложить по тарелкам, полить сиропом и сразу подать к столу.

Хурма в карамели

Ингредиенты

0,5 кг спелой плотной хурмы, 250 г сахара, 3 ст. л. кукурузного масла, свежая мята.

Хурму вымыть, обсушить бумажным полотенцем и нарезать тонкими ломтиками. В сковороде разогреть кукурузное масло, слегка обжарить на нем фрукты. Затем засыпать сахаром и, периодически осторожно переворачивая ломтики, готовить до тех пор, пока хурма не карамелизуется. Выложить на блюдо и охладить. Подать к столу, оформив листиками мяты.

Вяленая хурма

Ингредиенты

Несколько спелых, но еще твердых плодов хурмы.

Фрукты вымыть и хорошо обсушить. Острым ножом очистить от кожицы, оставив немного вокруг плодоножки. Хурму нанизать на прочную нитку, протягивая иглой через черенки. Нитку натянуть и закрепить, плоды расположить на некотором расстоянии друг от друга. Оставить на 6–8 недель. Через несколько дней на поверхности фруктов начнет появляться тонкая белая корочка – выделится сахар. Чтобы она образовывалась равномерно, необходимо каждые 2–3 дня мягко массировать плоды. Готовую вяленую хурму подавать к зеленому чаю, использовать для украшения горячих блюд.

Хурма бывает различной вязкости и цвета (оранжевого, желтого, зеленого и черного). В Японии широко распространен особый сорт – «фуйю» – плотные плоды, которые, даже созрев, хрустят как яблоки. У японцев сложился особый обычай: в подарок дорогим гостям преподносят красиво упакованные засахаренные фрукты и ягоды.

Запеченная хурма

Ингредиенты

6 плотных плодов хурмы, 4 яичных белка, 100 г сахара, 50 г миндаля, свежая мята.

Миндаль мелко нарубить ножом. Яичные белки взбить в крепкую пену с сахаром. Хурму вымыть, обсушить и разрезать каждую на 2 части, поместить в форму для выпекания срезами вверх. Приготовленный белковый крем выложить горкой на каждую половинку фрукта, посыпать измельченными орехами и поставить в предварительно разогретую духовку на 5 мин. Готовую хурму разложить на тарелки и украсить листками мяты.

Яблоки с малиной и сливами

Ингредиенты

5 крупных яблок, 3 крупные сливы, по 50 г малины и сахарной пудры, 40 г миндаля.

Яблоки вымыть, очистить. Ножом срезать верхушку и осторожно удалить сердцевину. Миндаль мелко нарубить. Сливы и малину вымыть. Сливы очистить от кожицы, удалить косточки и размять вместе с малиной вилкой, добавить измельченные орехи и сахарную пудру. Полученным пюре заполнить яблоки, прикрыть срезанными верхушками и поставить в горячую духовку на 20 мин. Затем выложить на блюдо, немного остудить и подать к столу.

Медовые яблоки

Ингредиенты

750 г сладких яблок, 100 г сахара, 250 мл воды, 75 мл меда, 0,4 ч. л. корицы.

Яблоки очистить, удалить сердцевину и нарезать ломтиками, затем вымыть в холодной воде и обсушить. На дно большого плоского блюда высыпать половину сахара, разровнять ложкой, сверху выложить яб лочные ломтики и засыпать оставшимся

песком. Поставить на водяную баню и готовить 15 мин. Выделившийся сахарный сироп собрать в отдельную кастрюлю, а яблоки разложить на блюде и немного охладить. Сироп залить кипятком, всыпать сахар, довести до кипения и готовить 3–5 мин. Добавить мед, корицу и варить до тех пор, пока не загустеет, после чего слегка остудить. Готовый сироп должен прилипать к ложке. Густой сахарной массой залить яблочные дольки и сразу подать к столу.

Рис с яблоком

Ингредиенты

750 мл молока, 200 г риса, 0,5 кг сладких яблок, 30 г миндаля, 1 ст. л. сахара, цедра 1 лимона, 3 г молотой корицы, соль.

Перебрать и вымыть рис, залить кипящим молоком, посолить и варить до готовности, помешивая. Немного остудить и переложить в глубокую чашку. Цедру лимона натереть на терке. Яблоки вымыть, очистить, вырезать сердцевину, нарезать тонкими ломтиками и смешать с сахаром, корицей и цедрой. Выложить на рис. Миндаль измельчить, посыпать готовый десерт.

Совет: *благодаря своим нейтральным вкусовым качествам рис отлично сочетается с различными пряностями и добавками – корицей, ванильным сахаром, ромовой или кокосовой эссенцией, цедрой цитрусов, а также с фруктами, ягодами и цукатами.*

Запеченные сливы с пряностями

Ингредиенты

0,5 кг спелой, но еще плотной сливы, 50 г сахара, 1 ст. л. кунжутного масла, цедра 1 лимона, молотые гвоздика и корица, мускатный орех.

Сливы вымыть, обсушить полотенцем. Каждую разрезать пополам, вынуть косточки и выложить в керамическую форму срезами вверх. Посыпать сахаром и пряностями, сбрызнуть кунжутным маслом и запечь в духовке 8—10 мин. Готовые сливы остудить и разложить по тарелкам. Подать к столу, украсив лимонной цедрой.

Дыня в сладком соусе

Ингредиенты

1 маленькая дыня, 6 спелых плодов хурмы, 50 мл сливового вина, 1 ч. л. меда, 50 г цукатов.

Хурму вымыть, отжать сок, смешать с вином и медом, поставить на сильный огонь. Когда смесь закипит, убавить пламя и, периодически помешивая, сварить наполовину, затем остудить. Дыню разрезать на 2 части, очистить от семян, ложкой вынуть мякоть. Края половинок с помощью ножа оформить в виде зубчиков. Мякоть нарезать кубиками, снова поместить в кожуру и залить приготовленным из хурмы соусом. Украсить цукатами и

подать к столу.

Груши в вине

Ингредиенты

0,5 кг груш, 200 мл мирина, 3 яичных белка, 3 ст. л. сахарной пудры, 1 ст. л. растительного масла, 0,5 ч. л. корицы, 1 стручок ванили, цедра 1 лимона.

Груши вымыть, очистить, удалить сердцевину. Мякоть нарезать крупными ломтиками, положить в кастрюлю, залить вином и поставить на слабый огонь. Когда мирин закипит, добавить стручок ванили и варить под крышкой в течение 6–7 мин. Затем груши вынуть, выложить на смазанный маслом противень, посыпать корицей. Яичные белки взбить с сахарной пудрой до образования густой пены. Этой массой покрыть груши и отправить в разогретую духовку на 5–6 мин. Далее разделить на порции, украсить лимонной цедрой и незамедлительно подать к столу.

Совет: *блюда из фруктов и ягод японцы подают к столу не в конце обеда, а вместе с горячим. Чтобы попробовать их, во время трапезы делается перерыв на чай – о-яцу.*

Запеченная клубника

Ингредиенты

350 г свежей клубники, 4 яйца, 50 г сахарной пудры, по 1 ст. л. растительного масла и муки, 1 ч. л. ванильного сахара.

Клубнику вымыть, очистить от плодоножек. Форму для выпекания смазать растительным маслом, на дно выложить ягоды и отправить в разогретую духовку на 5–6 мин. Яичные белки взбить с сахарной пудрой до образования густой пены, добавить взбитые желтки, муку и ванильный сахар. Все смешать миксером. Полученным кремом залить запеченные ягоды и поставить в духовку на 12–15 мин. Остудить и подать к столу.

Сам себе шеф-повар, или ресторанное меню у вас дома. Суши и роллы

Основные ингредиенты для приготовлении большинства видов суши – рис и рыба (или морепродукты), но иногда рыбу заменяют овощами, жареными яйцами, бобами, тофу и другими любимыми японцами продуктами. В качестве вкусовых добавок выступают традиционные заправки: рисовый уксус и соевый соус, а классической приправой, без которой блюдо теряет половину вкуса, – хрен васаби.

Технология приготовления классических суши с морепродуктами и сегодня остается такой, как несколько столетий назад: отваренный рис выложить в специальный деревянный таз, смешать с заправками, накрыть салфеткой и оставить остывать. Затем скатать рисовый шарик, добавить полоску васаби, сверху поместить подготовленную свежую рыбу или что-то из морепродуктов. К блюду подать соевый соус, в который обмакиваются кусочки рыбы, маринованный имбирь и пасту из васаби (или тертый хрен) для любителей острых блюд.

Роллы являются одной из разновидностей суши, закатанных в оболочку из листа морской водоросли нори. Некоторые виды суши представляют собой конвертики из того же растения с рыбно-рисовой начинкой. Это так называемые темаки. Бывают суши и в виде пакетиков, и продолговатые, и треугольные, прессованные. Такие рисовые колобки готовятся в специальных формочках. Наконец, бывают даже ленивые суши, которые не разделываются на небольшие порционные котлетки, а подаются непосредственно в миске.

В России самыми популярными остаются классические суши с рыбой, но за неимением свежевыловленной рыбы (непременного условия приготовления любого рыбного блюда в Японии) россиянам остается довольствоваться суши с маринованной, а не свежей рыбой. Вкус, разумеется, не тот, да и готовят их в большинстве случаев отнюдь не повара экстракласса. Поэтому ничто не мешает любителю здорового питания попытаться приготовить это блюдо самостоятельно. При этом важно смачивать руки в смеси японского рисового уксуса и воды (4 ст. л. уксуса на 250 мл воды) во избежание прилипания риса.

Рецепты суши, роллов, сасими: от классики до современности

Нигири-дзуси
(классические японские суши)

Ингредиенты

150 г круглого риса клейких сортов, 100 г красной рыбы, 250 мл воды, по 2 ст. л. рисового уксуса, свежевыжатого сока лимона и коричневого сахара, васаби, соль.

Отварить рис в рисоварке. За неимением данного электроприбора следует воспользоваться советом по приготовлению крупы на плите (см. соответствующую главу). В стеклянной миске соединить лимонный сок с уксусом, заправить солью и сахаром, поставить на слабый огонь. Помешивать, пока сахар полностью не растворится в жидкости. После этого сразу снять заправку с плиты. Отваренный теплый рис пересыпать в деревянный таз, взбить лопаткой, соединить с полученной заправкой, накрыть чистой хлопчатобумажной салфеткой и оставить остывать. Подготовить рыбу: тщательно очистить от костей, чешуи и нарезать тонкими полосками, которые будут немного длинней задуманного шарика или цилиндра. Когда рис остынет, сформовать котлетку диаметром 3 см (если предпочитаете цилиндрическую форму, то подходящий размер – 2?4 см). Готовый рисовый полуфабрикат украсить тонкой полоской васаби и накрыть ломтиком рыбы. Готовые суши сразу подать к столу. (Васаби не только прекрасно дополняет пресноватый вкус злака, но и служит гарантией безопасного употребления сырой рыбы, так как обладает чудесными противомикробными свойствами.)

***Совет** : в домашнем российском варианте вместо традиционного васаби можно использовать свежеприготовленную пасту из корня хрена или горчицы с добавлением сырого дайкона или зелени пет рушки. Многие любители суши уверяют, что вкус получается ничуть не хуже, а другие считают, что нет ничего общего, так что решать в каждом случае придется индивидуально.*

Роллы с креветками и авокадо

Ингредиенты

250 мл воды, 135 г круглого риса клейких сортов, по 3 ч. л. рисового уксуса и сока лимона, 2 ст. л. коричневого сахара, 1 лист водоросли нори для заворачивания роллов, 1,5 ч. л. васаби, по 1 авокадо и огурцу средних размеров, 250 г отваренного крабового или креветочного мяса, соль.

Вымыть и замочить рис. Довести воду до кипения, положить в нее рис и приготовить его, руководствуясь указаниями, данными ранее. Для заправочного соуса соединить в небольшой кастрюле или жаропрочной миске свежевыжатый сок лимона с рисовым уксусом, добавить сахар и соль, поставить на слабый огонь и немного подогреть, помешивая, чтобы сыпучие продукты полностью растворились. Снять с плиты, смешать с отваренным и переложенным в деревянный таз рисом. Вымесить, накрыть легкой чистой салфеткой и поставить остывать. Выложить на макису слой риса, сверху накрыть пищевой пленкой, распределив ингредиенты следующим образом: водоросль нори, смазанная васаби или горчицей), далее разместить предварительно нарезанные овощи и авокадо вместе с крабовым мясом. Свернуть, плотно прижимая, все перечисленные ингредиенты в форме рулета. Отделить пленку, через 30 мин при помощи острого ножа нарезать небольшими дольками.

***Совет** : для того чтобы готовые роллы не разочаровали вас своим внешним видом, разрезать готовый рулет необходимо только очень острым ножом, который не порвет и не сомнет листы нори. По той же причине не стоит резать роллы сразу, а следует дождаться, пока водоросль пропитается рыбно-рисовым соком и станет более эластичной.*

Суши с королевскими креветками и белым вином (европейский вариант)

Ингредиенты

*500 г королевских креветок, 1 л холодной воды, 250 мл сухого рислинга или другого кислого белого вина, по 1 лимону или лайму и небольшой головке репчатого лука, стебель мицубы (можно заменить сельдереем), черный перец горошком, соль. **Для начинки** : 250 мл воды, 180 г круглого риса клейких сортов. **Для соуса:** по 3 ч. л. соевого соуса, рисового уксуса и свежевыжатого сока лимона, 2 ст. л. коричневого сахара, соль.*

Лимон нарезать тонкими кружками, лук очистить от шелухи, нашинковать, стебли мицубы мелко нарезать. Перец размолоть в ступке. В небольшой кастрюле или воке соединить воду с вином, добавить кружки лимона, лук и мицубу, посолить, поперчить, поставить на средний огонь и довести до кипения. После этого аккуратно опустить туда королевские креветки. Как только морепродукты станут розовыми, откинуть на дуршлаг, ополоснуть холодной водой и дать стечь жидкости. Остывшие креветки очистить, сделать надрез вдоль брюшка. Отварить рис, переложить его в деревянный таз, заправить соусом для суши, накрыть чистой марлей и оставить остывать, для которого соединить в небольшой сковороде или стеклянной кастрюле

соевый соус и лимонный сок, добавить соль и сахар, поставить на слабый огонь. Нагревать, постоянно помешивая, пока сахар полностью не растворится, затем снять с плиты и немного остудить. В конце приготовления начинить разрезанное брюшко королевской креветки остывшим рисом, выложить на блюдо, украсить листиками мицубы и подавать к столу.

Темаки с красной рыбой

Ингредиенты

250 мл холодной воды, 175 г круглого риса клейких сортов, 1 лист нори для заворачивания начинки, 250 г красной рыбы (кеты, горбуши), 1 небольшая морковь, 1 средней величины огурец, несколько веточек мицубы, соевый соус, 2–3 ст. л. саке.

Отварить рис указанным выше способом, пересыпать его в таз, полить готовым соевым соусом и дать остыть. Рыбу очистить, отделить от костей, замариновать либо полить саке, запечь в духовке (можно это сделать и на открытом огне), охладить, после чего разрезать на длинные полосы. Очистить морковь и огурец, нашинковать косой соломкой. Лист нори разрезать на 8 частей одинакового размера, разместив на них рыбное филе, рис, овощи, мелко нарезанные листиками мицубы. Сформовать конвертик, украсить листочками. Подать к столу, предварительно разместив на специализированных подставках – тамаки-даи.

...

Со второй половины XIX в. Япония перестала быть закрытой страной, так как она не только продемонстрировала свои тайны миру, но и многое позаимствовала для себя, в том числе и в кулинарном плане. В XX в. это кулинарное заимствование продолжилось, и многие блюда современной японской кухни вместе с традиционными компонентами включают продукты, привезенные с материка. Разумеется, в большинстве консервативных японских семей к таким ингредиентам относятся настороженно, но современные молодые люди в крупных городах с удовольствием учатся готовить

европейские блюда с новым и необычным вкусом.

Роллы с копченной рыбой, сыром и зеленым луком (европейский вариант)

Ингредиенты

1 лист нори, небольшой кусок копченой рыбы (угря, лосося, кеты), 120 г плавленого сливочного сыра, 1 пучок зеленого лука, 180 г круглого риса клейких сортов, соевый соус, васаби.

Для соуса: *по 3 ч. л. рисового уксуса и свежевыжатого сока лимона, 2 ст. л. коричневого сахара, соль.*

Отварить рис указанным выше способом, пересыпать его в таз, полить соусом, для чего смешать свежевыжатый лимонный сок с рисовым уксусом, сахаром и солью, подогревать на слабом огне до полного растворения сыпучих пищевых продуктов, остудить. Подготовить начинку: лук нарезать очень тонкими колечками, рыбу очистить от костей и разрезать на тонкие ломтики. Развернуть макису, подстелить пищевую пленку, разложить лист нори. Выложить рис, разровнять, прижать к водоросли. Разместить слоями рыбу, плавленый сливочный сыр, лук. Скатать длинный рулет, плотно прижать и выдержать несколько минут. Убрать коврик, снять пищевую пленку и дать рулету постоять, после чего острым ножом разрезать на 8 частей. Подавать с соевым соусом и васаби.

Норимаки

Ингредиенты

По 40 г угря или красной рыбы и отваренного мяса креветок, 1 небольшой огурец, 2 яйца, 2 листа нори, 360 г круглого риса клейких сортов, несколько кусочков маринованного имбиря, 4,5 ст. л. соевого соуса.

Для соуса: *по 3 ч. л. рисового уксуса и свежевыжатого сока лимона, 2 ст. л. коричневого сахара, соль.*

Для хлопьев из креветок *: 150 г сырых креветочных тушек небольшого размера, предварительно освобожденных от панцирей, желток 1 яйца, 1 ст. л. коричневого сахара, сок свеклы для цвета, соль.*

Яйца взбить и в квадратной сковороде изжарить омлет. Налить в небольшую кастрюлю воду, довести до кипения и приготовить в ней рис. Используя жаропрочную посуду или кастрюлю из стекла, смешать свежевыжатый лимонный сок с рисовым уксусом, сахаром и солью. Подогревать на слабом огне до полного растворения сыпучих пищевых продуктов. Злаковую культуру поместить в деревянный таз, смешать при помощи деревянной лопатки с приготовленным соусом, накрыть куском

хлопчатобумажной материи и дать остыть. Для хлопьев из креветок, сварить их, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Положить в глубокую тарелку, перемешать с желтком 1 яйца, сахаром, солью. Влить небольшое количество сока свеклы. Выложить креветки в вок и поставить на слабый огонь. Как только яично-креветочная смесь подсохнет, пере ложить продукты в подготовленную миску и остудить. Тушки креветок, рыбу, приготовленный омлет, предварительно очищенный огурец нарезать одинаковыми по размеру кусочками. Разместить нори на макису, поверх ровного слоя риса распределить приготовленные хлопья из креветок, после чего выложить другие ингредиенты. Свернуть рулетом, оставить на некоторое время, прижав шов, после чего разрезать, используя острый нож, на ломтики размером приблизительно 2 см. Подавать готовое блюдо вместе с соевым соусом и маринованным имбирем.

...

Другое популярное кушанье из сырой и маринованной рыбы – сасими. Важно нарезать рыбу очень тонко, так как культура приготовления этого блюда требует, чтобы был виден узор тарелки, на которой оно выложено. Для сасими используют также креветок, крабов и моллюсков.

Сасими из креветок пой соусом самбайдзу

Ингредиенты

200 г креветок, 2 свежих огурца, по 1 ст. л. сахара и бульона даси, 4 ст. л. 3 %-ного уксуса, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. вымоченного в воде и нарезанного тонкими ленточками корня имбиря.

Отварить, затем очистить креветки. Приготовленные тушки выложить в тарелку и дать остыть, после чего нарезать кубиками средних размеров. Огурцы очистить, разрезать на тонкие продольные полосы. Для соуса смешать в посуде средних размеров бульон, соевый соус, уксус и сахар и нагревать на слабом огне до полного растворения сыпучего продукта. Получившимся соусом полить нарезанные овощи и креветочное мясо, предварительно выложенные на блюдо и украшенные вымоченными в воде и нарезанными тонкими ленточками корня

имбиря. Вместо мяса креветок можно использовать кальмаров либо иные морепродукты.

Сасими «Гейша»

Ингредиенты

160 г консервированных крабов, 200 г листьев зеленого салата, 2 ст. л. соевого соуса, по 1 ст. л. растительного масла и 3 %-ного уксуса, 1 ч. л. са хара, васаби, маринованный имбирь.

Зеленый салат перебрать, вымыть, разрезать на полоски шириной 2–3 см. Крабов нарезать небольшими кусочками. Приготовить заправку, смешав соевый соус, растительное масло, сахар и уксус. На тарелку красиво выложить листья салата, на них – кусочки крабов, полить заправкой. Сервировать с васаби и маринованным имбирем.

…

Сочетание вкусов, необычное для европейца, сделало суши и роллы популярным ресторанным блюдом, а простота приготовления позволяет мастерить их дома. Разнообразие японской кухни заключается в использовании рыбы различных сортов, добавлении в суши и роллы мяса крабов, креветок, икры лосося, сельди, морского ежа. Футомаки обычно содержат пять ингредиентов контрастных цветов, и все они заворачиваются в 1 лист водоросли. Есть их немного сложно, зато это очень красивое блюдо.

Большие роллы футо-маки

Ингредиенты

1 порция су-мэси (риса с уксусом), 3 листа нори. ***Для начинки:*** *9—12 сырых неочищенных королевских креветок, 4 яйца, 4 ст. л. сахара, 250 г шпината, 3,5 ст. л. соевого соуса, 20 г канпё (сушеной тыквы) или 1 морковь (нарезать соломкой толщиной 5 мм), 5–6 сухих грибов сиитаки или му-эр, 1 ст. л. сладкого рисового вина или белого хереса, маринованный имбирь, соевый соус, соль.*

Проткнуть каждую креветку коктейльной палочкой или длинной зубочисткой от головы до хвоста. Бланшировать в кипящей воде, пока они не станут плотными и розовыми.

Немедленно погрузить в холодную воду и откинуть на дуршлаг. Вынуть коктейльные палочки, очистить и удалить темную жилку. Приготовить омлет из яиц, 2 ст. л. сахара и щепотки соли. Остудить и нарезать квадратиками 1 ? 1 см. Бланшировать шпинат в слегка подсоленной воде 1 мин. Погрузить в холодную воду. Откинуть на дуршлаг и обсушить бумажным полотенцем. Сбрызнуть 2 ч. л. соевого соуса. Если вы используете канпё, натереть его солью, смешанной с небольшим количеством воды, замочить на 10 мин и откинуть на дуршлаг. Нарезать полосками длиной 20 см. Замочить сиитаки в теплой воде на 30 мин, откинуть на дуршлаг (жидкость не выливать). Нарезать сиитаки полосками длиной 5 см. Налить 250 мл воды, в которой замачивались грибы, в маленькую кастрюлю, добавить 3 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. сахара, вино или херес. Довести до кипения. Добавить канпё или морковь и полоски сиитаки. Варить на слабом огне 15 мин. Остудить в отваре. Обжарить нори и положить по целому листу на макису. Опустить руки в специальный уксус. Взять 0,6 порции риса и сжать в руках в плотный шар. Положить его в середину одной стороны листа нори. Пальцами распределить рис по половине листа нори, оставив бордюр шириной 3 см на дальней стороне. Повторить то же самое, чтобы заполнить рисом другую часть листа нори. Слой злаков должен быть довольно толстым, поэтому при необходимости добавить рис. Уложить 3–4 креветки в ряд вдоль злаковой культуры в 5 см от переднего края. На креветки положить ряд кусочков омлета и слой шпината. Добавить слой канпё или моркови и сверху – слой сиитаки. Все пять ингредиентов будут сложены в середине риса, как бревнышки. Для одного ролла следует брать примерно 0,3 порции каждого ингредиента. Поднять ближайший к вам край циновки и, сохраняя все ингредиенты в центре, свернуть ее. Снять циновку и положить ролл на тарелку швом вниз. Сделать так же еще 2 ролла.

Разрезать каждый из них на 8 частей и подавать к столу с соевым соусом и маринованным имбирем в маленьких мисках.

Гункамаки (роллы-лодочки)

Ингредиенты

150 г готового су-мэси, 1,5 листа водоросли нори.

***Топпинги** : 12 ст. л. белого или коричневого крабового мяса, 1 ч. л. саке, 2 ч. л. пасты или порошка васаби, 6 ст. л. икры лосося или красного пинагора, 12 маринованных каперсов, маринованный имбирь, соевый соус.*

Положить крабовое мясо на мелкую тарелку и сбрызнуть небольшим количеством саке. Если используете порошок васаби,

перемешать в подставке для яиц или плошке порошок с таким же количеством воды. По консистенции смесь должна напоминать глину. Перевернуть подставку, чтобы паста не высохла. Разрезать целый лист нори поперек на 8 ленточек размером 18 Х 2,5 см и 0,5 листа – на 4 полоски. Всего получится 12 отрезков нори. Опустить руки в специальный уксус, взять 1–2 ст. л. риса в одну руку и сформовать прямоугольник размером 5 Х 2 см и высотой 3 см. Обернуть вокруг него ленточку нори так, чтобы один ее конец заходил на другой на 2 см. Склеить их кусочком су-мэси. Сверху выложить 2 ч. л. икры и несколько каперсов. Сделать еще 3 ролла с икрой, по 4 – с крабовым мясом и небольшим количеством икры и с крабовым мясом и капелькой васаби сверху. Выложить на тарелку и подать к столу с маринованным имбирем и соевым соусом в пиале. Для порционных суши следует подать соевый соус каждому гостю в отдельной пиале.

...

Урамаки *– это роллы «наизнанку», т. е. нори находится внутри, а рис – снаружи. Эта версия из креветочной тэмпуры очень популярна в ресторанах. Нори не дает уксусу в рисе и маслу в тэмпуре касаться друг друга. Необычное сочетание двух противоположных вкусов создает на удивление оригинальное блюдо.*

Роллы с латуком

Ингредиенты

0,5 порции су-мэси, по 4 маленьких листа салата «Лолло россо», латука «Баттерхед», салата «Айсберг».

Топпинги *: 75 г копченой пикши, 75 г копченого лосося (мелко нарезать), 4–6 ст. л. черной икры пинагора, по 1 ст. л. сока лимона и каперсов, 1 ч. л. сахара, 1 лавровый лист, соевый соус, маринованный имбирь, васаби-паста.*

Перемешать в маленькой миске ингредиенты уксуса для рук. Положить в кастрюлю пикшу и лавровый лист, залить кипящей водой, вновь довести до кипения и варить 5 мин. Откинуть на дуршлаг. Снять с рыбы кожу, удалить мелкие косточки. Положить в миску, размять вилкой. Добавить сахар и остудить. Сбрызнуть копченый лосось лимонным соком. Срезать сверху листьев салата

«Лолло россо» и «Баттерхед» полоску шириной 3 см. Из внутренних листьев салата «Айсберг» сделать чашечки диаметром 7 см. Подготовить 12 прямоугольников из риса и завернуть их в 4 листа «Лолло россо», 4 листа «Баттерхеда» и 4 чашечки из «Айсберга». На первые положить 1–1,5 ст. л. пикши. На вторые – 1–1,5 ст. л. копченого лосося, а на третьи – 1–1,5 ст. л. икры. На пикшу положить немного икры, на лосося – каперсы, а на икру – несколько кусочков пикши. Разложить на блюде или мелких тарелках и подать к столу с соевым соусом в маленькой пиале, маринованным имбирем и васаби.

Урамаки (роллы наизнанку)

Ингредиенты

150 г су-мэ, 2 листа водоросли нори.

***Креветочная тэмпура** : 8 крупных сырых тигровых креветок (4 полностью очищенные, 4 с хвостовыми плавниками), 100 г пшеничной муки, 4 ст. л. семян кунжута (черных или белых), рапсовое масло для жаренья, маринованный имбирь, соевый соус, соль.*

Нанизать каждую креветку через голову и хвост на шампур, чтобы во время варки не изогнулись. Закрыть один сторону макису пищевой пленкой и положить на сухую разделочную доску пленкой вверх. Заполнить вок или глубокую сковороду маслом на одну треть и нагреть до 170 °С. Если бросить в масло кубик хлеба, он должен поджариться за 1 мин. Для приготовления кляра для тэмпуры налить в миску 100 мл воды, просеять в нее муку и перемешать вилкой. Опускать креветки в кляр по одной и жарить в горячем масле до золотисто-коричневого цвета (3–4 мин). Вынуть из масла и обсушить на бумажных полотенцах. Удалить коктейльные палочки. Положить нори на сухую разделочную доску. Взять пригоршню риса (2–3 ст. л.) и слепить «бревнышко». Положить рис в середину листа нори. Пальцами равномерно распределить по нему злаки до самых краев. Посыпать рис 1 ст. л. семян кунжута. Перевернуть нори с рисом и кунжутом на циновку, покрытую пищевой пленкой. В середине нори положить 2 креветки так, чтобы хвосты выглядывали наружу (по желанию плавники можно удалить). Свернуть рулетом. Снять ролл с циновки. Сделать еще 3 рулета, используя черные или белые семена кунжута. Разрезать каждый на 5 кусков и разложить на блюде. К столу подавать с маринованным имбирем и небольшим количеством соевого соуса в маленькой пиале или в порционных тарелках.

Немного мяса не повредит

История развития страны наложила отпечаток и на национальную кулинарию, поэтому в стране практически нет традиционных блюд из мяса. Большая часть населения питалась рыбой и соей, а незначительная часть знати употребляла в пищу белое мясо птиц. Начиная со второй половины XIX в. Япония начала испытывать значительное влияние западной культуры, в том числе и в кулинарии.

И островной народ смог попробовать большинство блюд традиционной европейской кухни, но многовековые традиции сделали свое дело, и мясо даже сегодня продолжает оставаться скорее экзотикой и редким лакомством для местного населения, чем каждодневным продуктом. Да и переняв некоторые кушанья, например отбивные или пельмени, японцы очень многое изменили в рецептуре и способе приготовления, добавив своих любимых овощей, соусов, специй, так что блюда полностью изменили свой чужеземный вкус и с полным правом заняли место в национальной кулинарии. Кроме того, удельная доля мяса в таких рецептах настолько незначительна, что его можно расценивать как приятное дополнение к вполне традиционному японскому кушанью.

Сегодня не составляет труда найти любое европейское блюдо в многочисленных местных ресторанах.

...

При покупке любых продуктов, в том числе и мяса, японцы обязательно проверят свежесть продукта, обратив внимание на дату и даже час упаковки. Они никогда не станут брать лежалый товар или замороженное мясо, насколько бы дешевле свежего оно ни было.

Гёдза с сиитаке под острым соусом

Ингредиенты

4 маленьких кусочка говядины без жира (не более 30 г каждый), 100 г пекинской (или китайской) капусты, 3 шляпки сиитаке, небольшой пучок шнитт-лука (сибирского, китайского лука), 2 пера зеленого лука, черный перец горошком, 24 готовые формы из теста для клецок, 2 ст. л. рапсового масла, 1 стакан воды, соевый соус, паста или масло из красного острого перца, соль.

Нашинковать капусту. Подготовить грибы сиитаке, нарезав шляпки тонкими полосками. Перья зеленого лука нарезать тонкими колечками. Перец истолочь в ступке или перемолоть в кофемолке. Кусочки мяса соединить в стеклянной миске с подготовленными капустой, двумя видами лука и грибами. Посолить, поперчить, перемешать полученную смесь руками. На столе расстелить бумагу для выпечки или фольгу для запекания, рядом поставить стакан с холодной водой. Вынуть тесто для клецок из пакета (готовые формы продаются в крупных супермаркетах или восточных магазинах), положить начинку и, окунув кончики пальцев в воду, собрать верхнюю накрывающую сторону складкой, одновременно защипывая готовое изделие. Своим видом правильная гёдза должна напоминать гофрированный русский вареник. Пельмени уложить на подготовленную бумагу. Перед началом жаренья налить в кастрюлю воду. Накалить сковороду с рапсовым маслом. Затем убавить огонь, чтобы он практически не касался дна сковороды. Выложить пельмени гофрированной стороной вверх, жарить 4 мин. Довести воду до кипения, затем добавить ее в сковороду с обжаренными пельменями, накрыть крышкой и оставить тушиться на 10 мин. Как только жидкость выкипит, а верхняя часть продуктов станет просвечивать, выложить клецки на тарелки зажаренной стороной вверх. На середину стола выставить кувшин с соевым соусом и пасту (масло) из острого перца. Для каждого гостя вместе с готовым кушаньем подать миску для соуса.

Рис с говядиной и овощами под соевым соусом

Ингредиенты

500 мл даси, 60 мл саке, по 1 стеблю лука-порея и средней головке репчатого лука, 3 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. коричневого сахара, 1 ч. л. мирина, 250 г филе постной говядины или говяжьего фарша, 1 кг риса, зеленый лук,1 ст. л. соли.

Рис приготовить в рисоварке или описанным восточным способом. Герметично закрыть, чтобы он не остыл. Лук очистить от шелухи и нарезать тонкими полукольцами. Лук-порей нарезать наискосок тонкой соломкой, заранее удалив у него корни и верхнюю зеленую часть. В стеклянной кастрюле или небольшом воке соединить даси и саке, перемешать и довести смесь на среднем огне до кипения, положить оба вида лука, прокипятить, после чего убавить пламя до минимума и подержать на плите 5 мин, пока ингредиенты не станут мягкими. Влить в смесь соевый соус и мирин, насыпать сахар и соль, перемешать. Добавить кусочки мяса или фарш и выдержать 1 мин. Наполнить порционные миски рисом, наверх положить мясо, посыпать зеленым луком, накрыть крышками и подать к столу.

Куриное терияки

Ингредиенты

600 г белого куриного мяса без кожи, 1 ст. л. свежего темного меда (лучше гречишного), черный перец горошком, рисовая мука для панировки, рапсовое масло для фритюра.

***Для соуса** : 60 мл мирина, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. коричневого сахара.*

Перец истолочь в ступке или перемолоть в кофемолке. Мясо птицы нарезать небольшими кусочками, варить, пока его не станет мягким. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Когда мясо обсохнет, обмакнуть каждый кусок в подготовленный соус терияки, запанировать в рисовой муке, смешанной с медом, и обжарить в кипящем масле. Переложить кусочки на бумагу, чтобы излишек масла впитался, и подавать к столу. Для приготовления соуса соединить все ингредиенты в небольшой стеклянной миске и вымешивать до полного растворения сахара.

Сукияки

Ингредиенты

По 200 г молодой говядины с очень тонкими прослойками жира и фунчозы, по 1 головке репчатого лука и небольшому кусочку тофу, 0,5 стебля лука-порея, несколько молодых листочков хризантемы, 4 шляпки грибов сиитаке.

***Для соуса** : 4 яйца, 6 ст. л. коричневого сахара, по 160 мл соевого соуса и саке.*

Для приготовления блюда на стол установить специальную горелку или обычную электрическую плитку. Мясо ненадолго поместить в морозильник, затем длинным широким ножом разрезать на очень тонкие, практически прозрачные пласты. Лук очистить от шелухи, нашинковать полукольцами. Нарезать лук-порей косой тонкой соломкой, предва рительно удалив у него корни и верхнюю зеленую часть. Листья хризантемы отделить от серединки и разорвать на небольшие кусочки. Тофу нарезать мелкой соломкой, у грибов отрезать ножки и выбросить, а шляпки разделить надвое. Лапшу отварить, как указано на упаковке, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. В отдельной посуде взбить венчиком яйца до однородной массы, разлить по спе циальным мискам для соуса и поставить перед каждым участником застолья. Сковороду предварительно смазать жиром, отделенным от куска телятины. Подготовленные для жаренья продукты выложить на широкое блюдо и поставить на стол в доступном для всех гостей месте. В стеклянной миске приготовить соус из всех (кроме яиц) ингредиентов, размешать до полного растворения сахара. Вылить немного соуса на сковороду и довести до кипения, после чего убавить огонь, выложить в сковороду часть подготовленных продуктов и обжаривать до золо тисто-коричневой корочки. Перед употреблением кусочки макать во взбитое яйцо и есть в горячем виде. На гарнир можно подать отварной рис или салат из свежих овощей.

Якитори

***Совет** : якитори– японский вариант жареного на вертеле или шампуре мяса, своего рода национальный шашлык. Оно готовится только из мяса птицы. Кроме того, обязательным условием является добавление в маринад сока имбиря.*

Ингредиенты *600 г белого куриного мяса, 4 ст. л. коричневого сахара, корень свежего имбиря, 240 мл говяжьего бульона, по 80 мл соевого соуса и саке, по 2 ст. л. кукурузного (картофельного) крахмала и рапсового масла.*

Свежий имбирный корень очистить овощечисткой или ножом, натереть на терке для сыра, измельчить в блендере или чеснокодавилке. Мякоть выложить на марлю, сложенную в 4 слоя, и выдавить сок. Из корня в 5–6 см длиной получается 1 ч. л. чистого сока. Смешать в миске мясной бульон с соевым соусом, имбирным соком и сахаром, перемешать до полного растворения сыпучего продукта, после чего поставить на средний огонь и довести до кипения. В маленькой миске соединить саке с картофельным крахмалом, тщательно перемешать до получения однородной массы, затем ввести смесь в бульон и варить, пока не загустеет. Снять с плиты, охладить. Куриное мясо нарезать небольшими кусочками весом по 30–40 г, нанизать на бамбуковые палочки. Жарить на открытом огне или запекать в духовке, перио дически поливая мясо соусом. Готовое блюдо разложить на порционные тарелки и подавать с остатками соуса.

Якитори из рубленного мяса

Ингредиенты

300 г куриного мяса (только белое мясо без кожи), 100 г куриной печени, 1 яйцо, 1 ч. л. свежевыжатого сока имбиря (5–6 см неочищенного свежего корня), по 1 ст. л. панировочных сухарей, рисовой муки (крахмала) и соевого соуса, 1 л даси, 2 ст. л. саке.

Куриное мясо мелко порубить, влить в него соевый соус, сок имбиря, предварительно взбитое яйцо, положить коричневый сахар, рисовую муку, панировочные сухари, перемешивать, пока сыпучий ингредиент полностью не растворится. Даси и саке соединить, поместить на плиту, довести до кипения. Из куриного фарша сформовать маленькие шарики и варить их в бульоне 4 мин. Вынуть на бумагу или сито, дать стечь воде. Как только они немного подсохнут, надеть их на тонкие деревянные палочки. На них же нанизать мелкие кусочки мяса и печени курицы. Полить маслом, обжарить, держа над тлеющими углями и не забывая регулярно пе реворачивать.

Закрытые бутерброды с телятиной и дайконом

Ингредиенты

4 несладкие булочки для закрытых бутербродов, 400 г мякоти телятины, по 1 лимону или лайму, по 1 головке репчатого лука или черемши, среднего размера дайкон, свежий огурец, 4 ст. л. соевого майонеза.

Тонкими кусочками разделать мясо, запечь в духовке или на гриле до румяной корочки, причем внутри мясо должно остаться немного сыроватым. Остудить, окунув в холодную воду, вынуть и переложить на пергаментную бумагу. Когда ломтики обсохнут, завернуть в чистую марлю и убрать в холодильник. Дайкон очистить и натереть на мелкой терке для сыра, лимон и огурец нарезать тонкими ломтиками. Порционные булочки разрезать пополам, не доходя до противоположного края, развернуть половинки. Обе части смазать соевым майонезом, на нижнюю уложить овощи, на них – кусочек мяса. Другой половиной закрыть бутерб род.

Курица с грибами и креветками в горшочках

Ингредиенты

3 крупных яйца, 100 г белого мяса птицы, 4 сушеных сиитаке, 500 мл готового даси, 1 ч. л. саке, 2 ч. л. соевого соуса, 8 консервированных орешков гингко, 5 креветок среднего размера, коричневый сахар, соль.

У сухих сиитаке отделить ножки от шляпок. Ножки выбросить, шляпки на 30 мин замочить в воде. Мясо разрезать на кубики, сбрызнуть смесью 1 ч. л. соевого соуса с саке. Грибы нарезать полосками, как на грибную лапшу. Часть грибного настоя (100 мл) использовать для приготовления подливы, остальной вылить. В грибной бульон положить коричневый сахар с оставшимся соевым соусом, подогревать смесь на слабом огне, пока не перестанет ощущаться запах, потом остудить. Предварительно очищенное мясо креветок разрезать на 2 продольные части. В отдельной посуде взбить яйца. В бульон добавить соль, влить полученную яичную пену, хорошо перемешать, чтобы получилась однородная масса. Подготовленные продукты разделить на 4 равные части, разложить по горшочкам, добавить орешки, каждую залить 1/4 долей взбитой яичной пены. Выставить мощность микроволновой печи на 500 кВт. Горшочки по очереди помещать внутрь на 3 мин. Готовое блюдо подать к столу горячим.

Тушеное мясо по-японски

Ингредиенты

250 г куриных грудок, по 1 небольшому кочану капусты и головке шнитт-лука, 4 пера зеленого лука, 4–5 грибов сиитаке, 1 ст. л. кукурузного (или картофельного) крахмала, 120 мл рапсового масла, соль.

Куриные грудки отварить, снять кожу и нарезать небольшими кубиками. Капустные листья нашинковать. Лук очистить от шелухи, нарезать тонкими полукольцами. Шляпки грибов отделить от ножек и нарезать соломкой. Крахмал развести водой. Накалить сковороду с рапсовым маслом, убавить огонь до среднего и выложить кусочки мяса. Обжарить их до образования корочки, затем распределить по краям. Готовить вместе с грибами, шнитт-луком и другими овощами, не забывая перемешивать при помощи деревянной лопатки. Далее мясо и овощи залить разведенным крахмалом, поместить на огонь, кипятить 5—10 мин. В качестве гарнира рекомендуется использовать отварной рис.

Добавим остроты: прямости, приправы и соусы

Ни одна азиатская кухня немыслима без специй и пряностей. В Индии это кумин, гвоз дика и корица, в Корее – острый красный перец, в Китае – кунжут и имбирь, в Японии – сисо, васаби и имбирь. Кроме того, японская кухня не обходится и без самых распространенных вкусовых добавок – сахара и соли, но сахар здесь предпочитают коричневый, а соль – морскую, мелкую, с большим содержанием йода. При этом европейцам стоит использовать соль в минимальных количествах, потому что соевый соус и так очень соленый.

Надо отметить, что японцы весьма умеренны в употреблении специй, пряностей и соусов, которые призваны только слегка подчеркнуть, а не заменить собой вкус натурального продукта. Помимо чисто японских приправ и пряностей (сисо, мицубы (местного аналога европейской петрушки) или васаби), народ островного государства широко применяет завезенный с материка имбирь, как и его ближайшего родственника миогу, а также кунжут, черный перец горошком, болгарский перец, репчатый лук и лук-порей (нэги). При этом японцы практически не используют пряности и специи в процессе приготовления пищи. Они подают их отдельно на тарелках для добавления к уже готовому блюду, поэтому каждый сам может выбрать для себя тот или иной вариант и количество используемых продуктов.

Основные японские пряности

Сисо – японский аналог европейской мяты, обладающий сильным запахом, немного похожим на базилик, и слегка жгучим вкусом. В кулинарии используют все части растения: зеленые листья подходят в качестве гарнира или пряности, красный сисо употребляют для приготовления маринадов и засолки, а ягоды, стебли и цветы служат для украшения блюд. Если сисо готовится в качестве гарнира для тэмпуры, каждый листик растения обмакивается нижней стороной в кляр и быстро обжаривается.

Сисо хранится не более 2–3 суток. Чтобы листья растения остались сочными и нежными, его следует поместить в полиэтиленовый пакет и положить в холодильник. Во время приготовления блюд японской кухни данный продукт можно заменить листьями обычного базилика или смесью базилика с мятой, но для настоящих гурманов единственный способ попробовать настоящий сисо – выращивать его в горшочке на подоконнике, как делают очень многие эмигранты из Японии, не желающие вдали от родины лишать себя любимой пряности. Сисо прекрасно растет в комнатных условиях, при этом у вас всегда под рукой будут свежие листья.

Японская петрушка (мицуба)

Мицуба (трилистник) – японская петрушка. Свое название получила за характерные 3 листочка светло-зеленого цвета, расположенные на длинном стебельке.

Обладает сильным запахом и слегка жгучим вкусом, напоминает итальянскую петрушку.

Листья мицубы широко используются в японской кулинарии для ароматизации супов и овощных рагу, а также для украшения блюд. Хранится, как и обычная петрушка, в полиэтиленовом пакете в холодильнике. Так как растение обладает очень тонким ароматом, его добавляют в готовое блюдо непосредственно перед употреблением. Иногда листья слегка обдают кипятком, стебли обжаривают в масле, если этого требует рецептура.

Японский имбирь (сёга)

В японской кулинарии применяются преимущественно свежий имбирный корень и все его производные. Сухой имбирь в порошке практически не употребляется из-за резкого запаха и вкуса.

Лучше всего использовать корни молодого растения с менее жгучим вкусом и не столь резким запахом. При покупке необходимо внимательно осмотреть клубни, на которых не должно быть никаких повреждений или белого налета.

Маринованные кусочки имбиря подают к суши и рыбе, отростки едят в сыром виде или используют в качестве составляющего ингредиента тэмпуры, сок свежего имбиря нужен в процессе приготовления блюд. Корень хорошо хранится 3–4 недели в затемненном прохладном месте. Очищенный корень не портится только несколько дней, поэтому следует завернуть его в пищевую пленку и положить в холодильник. Не стоит держать имбирь в морозильной камере, так как здесь он становится водянистым и потеряет свой вкус.

Японский хрен (васаби)

Васаби чаще всего называют японским хреном за характерный остро-жгучий вкус. Растет только в проточной прохладной воде, преимущественно в горах, а при выращивании в домашних условиях на огороде теряет свой уникальный острый привкус. В последнее время фермеры в США, Новой Зеландии, Корее научились выращивать данное растение в искусственно созданных запрудах. В России пока нет подобных организаций, следовательно, единственный способ получить заветный корень – это привезти его из-за границы или поискать в интер нет-магазинах. Продукт не переносит долгого хранения, поэтому все чаще повара японской кухни в европейских странах используют порошок васаби или готовую пасту. Однако при высушивании он теряет свой непревзойденный острый вкус, вследствие чего в пасты добавляют свежий хрен или горчицу.

Свежий корень васаби для приготовления приправы натирают на мелкой терке круговыми движениями. Вкус и аромат свежего растения тоньше, острее, а цвет отличается светло-зеленым оттенком. Кроме того, настоящий васаби обладает сильными противомикробными свойствами и делает безопасной для употребления сырую рыбу. Широко используется в маринадах для засолки овощей и при производстве заправок и соусов для салатов.

Сансё (горный перец)

Свое название колючий ясень получил за своеобразный горьковато-жгучий вкус, который нивелирует излишнюю жирность блюда, придавая ему легкий освежающий привкус. Его стручки не такие острые, как у жгучего перца, а немного кисловатые, аромат отдаленно напоминает мяту, столь любимую японцами. Ягоды этого небольшого деревца с горьковатыми плодами настолько понравились жителям Японии, что практически на любом приусадебном участке его можно встретить. Остальные вынуждены довольствоваться покупным вариантом порошка сансё, который обычно продается в восточном отделе магазинов.

Обжарка кунжута

Разогреть сковороду до умеренной температуры (не перекаливать, в противном случае семена подгорят), положить небольшую порцию кунжута (1,4 стакана) и жарить на среднем огне, периодически встряхивая посуду по кругу. Семена должны постоянно находиться в движении, а не лежать на дне, иначе не избежать их подгорания. Через 5–6 мин, когда семена заблестят от выделившегося масла и приобретут насыщенный золотисто-коричневый цвет, пересыпать их в миску и дать остыть. Затем измель чить в электрической кофемолке, следя за тем, чтобы кунжут не превратился в маслянистую пасту (именно по этой причине лучше разминать его в ступке или давить широкой стороной ножа). Подготовленные зернышки пересыпать на маленькое блюдце для специй и приправ и подать к столу.

Имбирный сок

Так как в японской кулинарии чаще всего применяется именно имбирный сок, совершенно необходимо освоить технологию его получения, чтобы не уничтожить ценные вещества лечебного растения. Перед использованием корень необходимо как можно аккуратнее очистить, не срезая при этом слишком много мякоти. Лучше всего для этих целей использовать овощерезку или просто поскоблить ножом. Для снятия верхнего слоя корня рекомендуется воспользоваться мелкой теркой. При желании стоит приобрести специальную японскую терку для имбиря с небольшим корытцем для сока. Натертый на мелкой терке имбирь выложить на сложенную в 2–3 слоя марлю, отжать сок, мякоть выбросить.

Маринованный имбирь

Ингредиенты

500 г имбиря, 630 мл рисового уксуса, 300 мл воды, 7 ст. л. сахара, 4–5 ч. л. соли.

Свежий молодой корень имбиря очистить, натереть солью и оставить на 24 ч, после чего вымыть в проточной воде и откинуть на сито или дуршлаг. Налить в небольшую миску воду и уксус, добавить сахар и размешать, чтобы сыпучий продукт полностью растворился. Залить кусочки имбиря маринадом и оставить на 1 неделю в прохладном темном месте. Когда процесс завершится, имбирь приобретет слегка розоватый цвет.

Васаби из порошка

Ингредиенты

Равные части порошка и воды.

Для приготовления пасты нужна небольшая банка с крышкой. Насыпать в нее порошок, влить воду, закрыть крышкой и энергично трясти содержимое, пока оно не станет однородной массой. Открыть и опрокинуть продукты на тарелку. Дать постоять 10–15 мин для выделения лишней жидкости. Перед употреблением добавить для вкуса натертый хрен.

Васаби из свежего корня

Свежий неочищенный корень хранят, завернув в слегка влажную тряпку, в холодном месте, например на нижней полке холодильника. 1 раз в неделю материю смачивают водой. Однако лучше долго его не хранить.

На родине васаби для натирания этого чудо-корня использовали специальные терки с натянутой на деревянную рамку шкурой акулы. Если такой экзотики дома у вас нет, подойдет обычная терка для сыра. Желательно, чтобы истирающая поверхность была сделана не из металла, а из пластика, тогда вкус растения останется первозданным.

Перед натиранием вымыть корень в холодной проточной воде, овощерезкой очистить, срезать все неровности и еще раз ополоснуть. Приставить верхнюю часть к терке и круговыми движениями натирать, пока не получится достаточное количество ярко-зеленой массы. Сложить ее небольшой горкой и дать постоять 10–15 мин, чтобы вкус усилился.

Несколько блюд домашней японской кухни с пряностями и приправами

Морковь с кунжутом и тофу

Ингредиенты

5 шт. моркови, 2 небольших куска тофу 8 ? 12 см, по 2 ст. л. рисового уксуса, коричневого сахара, саке и соевого соуса (с пониженным содержанием соли), 1 ч. л. рапсового масла, 2 ч. л. кунжутного масла, 50—100 г белого кунжута, соль.

Опустить кусочки тофу в кипящую воду и варить на среднем огне 1 мин, периодически переворачивая их. Воду слить, каждый ломтик тофу сначала разрезать наискосок на 2 части, после чего каждую разделить на небольшие полоски. В кастрюле или воке соединить уксус, саке, соевый соус, соль и сахар. Полученную смесь перемешать до полного растворения сыпучих продуктов. В большой сковороде накалить растительное масло и 3 мин обжаривать на сильном огне морковь и полоски тофу. Когда овощ подрумянится, влить полученную уксусно-соевую смесь, убавить огонь до среднего и тушить 2 мин (до мягкости). Выключить плиту, добавить молотый кунжут, полить кунжутным маслом и выложить на тарелку.

***Совет** : это блюдо можно подать в качестве холодной закуски, если предложить кусочек поджаренного хлеба.*

Тофу с кунжутом и луком

Ингредиенты

250 г тофу, 150 г хлопьев бонито, 1 небольшая головка репчатого лука, 2 ч. л. кунжута, 1 ч. л. мелко нарезанной свежей мицубы, 1 листик сисо, соевый соус.

Тофу вымочить в холодной воде и обсушить. Сисо разделить на тонкие полоски, листья мицубы мелко порубить, лук нашинковать. Кунжут выложить в подготовленную маленькую миску и поставить на стол. Нарезанные сисо и мицубу разместить на тарелке вместе с соевым соусом. Тофу разрезать на 4 равные части, положить в отдельные миски, украсить хлопьями бонито и нашинкованным луком, добавить кунжут.

***Совет** : для данного блюда лучше всего подойдет слегка охлажденный тофу.*

Жареные баклажаны с пастой мисо и кунжутом

Ингредиенты

450 г мелких (не более 12 см в длину) баклажанов, по 2 ст. л. мирина, красной пасты мисо и коричневого сахара, 1 ст. л. саке, 1 чашка рапсового масла, 1 болгарский перец зеленого цвета, 1 ч. л.

кунжута, 0,5 ч. л. кунжутного масла.

Кунжут обжарить и измельчить в кофемолке, баклажаны очистить от кожуры и разрезать на небольшие кусочки. Для удаления горечи опустить на 3–5 мин в горячую воду, отжать, оставшуюся влагу промокнуть бумажным полотенцем и положить в сторону подсушиться. Приготовить заправку с мисо. В миску средней величины налить мирин и саке, добавить мисо и посыпать коричневым сахаром. Все перемешать. Накалить в воке масло до 180 ˚С, обжаривать баклажаны на сильном огне 3 мин, затем выложить на сито или бумагу, чтобы удалить излишек масла. Стручок болгарского перца очистить от семян и нарезать небольшими кусочками, положить в сковороду, в которой готовились баклажаны, и обжаривать на сильном огне 2 мин (до появления насыщенно-зеленого цвета), после чего в туда вновь вернуть баклажаны, заправить смесью с мисо и тщательно перемешать все ингредиенты. Выложить в порционные тарелки, сверху посыпать жареным кунжутом, заправить кунжутным маслом и подавать к столу.

***Совет** : готовность баклажанов можно проверить при помощи обыкновенной зубочистки: если она легко входит в мякоть, то овощи готовы.*

Японский омлет тамаго под соевым соусом и васаби

Ингредиенты

8 яиц, 2 ст. л. даси, 1 ст. л. саке, по 0,5 ч. л. коричневого сахара, соевый соус, 2,5 ч. л. рапсового масла, 0,5 дайкона, 2 ч. л. натертого васаби или разведенной пасты, соль.

Яйца взбить до получения однородной массы. В отдельной миске соединить даси и саке, добавить сахар и 0,5 ч. л. соевого соуса, посолить. Тщательно перемешать, пока сыпучий продукт полностью не растворится, после чего влить яичную смесь. Разделить полученную массу на 8 одинаковых частей (можно воспользоваться мерной кружкой, откуда выливать на сковороду равные порции подготовленной яичной смеси, но сначала отделять от общего количества равные доли очень трудно). Взять прямоугольную сковороду для омлета, разогреть на среднем огне, смазать поверхность растительным маслом и влить 1 часть яичной смеси, равномерно распределить по всему дну посуды. Когда края поджарятся, а середина загустеет, скатать лопаткой 1 рулет и отодвинуть его в сторону. Проделать то же самое, вылив следующую порцию продуктов. Когда край новой части схватится, слегка подвинуть готовый рулет и скатать новый так, чтобы первый оказался в центре второго. Так проделать 8 раз, в результате должен получиться слоеный рулет. Готовый тамаго переложить на разделочную доску и нарезать равными порциями

на 8 частей, причем на каждую тарелку положить по 2 кусочка тамаго, перевернув омлет так, чтобы были видны все слои. В отдельных мисках подать натертые и отжатые дайкон и васаби, а в специальном кувшине – соевый соус.

Иноземные гости: десерты и выпечка

Японцы – люди, довольно стройные и подтянутые. Во многом это связано с привычным рационом, основой которого являются натуральные продукты. Однако не следует делать выводы, что в здесь не любят сласти или предпочитают какие-то особенные низкокалорийные продукты. Наоборот, в традиционной кухне можно найти множество рецептов десертов и выпечки. В Японии не считают нужным делать сласти основой рациона, тем более запивать их литрами приторного чая. Десерт едят крошечными порциями после, а не вместо основного приема пищи. Да и привычный для европейцев белый сахар используется в рецептах довольно редко. «Десерты» готовят из коричневого сахара, меда, фруктов, рисового или бобового теста.

Часто используется желатин (или агар-агар), а также масличные семена.

В древности японцы не употребляли сластей, успешно заменяя их фруктами и кореньями. Примерно во II в. н. э. стали готовить сладкие рисовые лепешки – моти. Такая довольно калорийная еда вряд ли пришлась бы по вкусу европейцу, потому что консистенция блюда напоминала жвачку, однако островитяне верили, что моти придают человеку особые силы и энергию. Приблизительно в это же время появились лепешки с добавками и десерты в виде различных фруктов в кляре. В них вводят такие неожиданные ингредиенты, как имбирная паста или натертый дайкон.

К VII–VIII вв. фактические сложились все рецепты, которые служат основой традиционного японского сладкого стола в наши дни. Главным продуктом и одновременно составным элементом других сластей стала вагаси – паста из вареных бобов с коричневым сахаром. К ней добавляют разнообразные наполнители (фрукты, рис, орехи, каштаны, агар-агар и экстракты морских водорослей). В настоящее время в Европе и США вагаси пользуются не такой популярностью, как, например, выпечка и сладкие роллы. Это связано со специфическим и непривычным вкусом блюда, который может показаться даже неприятным. Европеизированное направление японской кулинарии носит название «ёгаси», традиционное же получило название бобовой пасты – «вагаси».

Естественно, культура потребления десертов связана с эстетикой чайной церемонии. Изобилие сладкого стола являлось

своеобразным показателем благосостояния дома. Ценилось не только количество разнообразных рецептов сладких блюд, но и изысканная форма их подачи.

Сладкие роллы для завтрака

...

Японская кухня для россиянина ассоциируется чаще всего с роллами. В суши-барах подают их огромное количество. Они являются основой традиционного японского обеда – бенто. Можно приготовить и сладкие роллы, которые понравятся детям и подойдут в качестве основного блюда для детского праздника.

Фруцу рору (сладкие роллы)

Ингредиенты

Для теста: *2 яйца, 250 г муки, по 1 ст. л. крахмала и порошка какао без сахара, 1 ч. л. разрыхлителя для теста, сахар или жидкий мед, кипяченая вода, сливочное масло для жаренья.*

Для начинки: *по 100 г сыра «Филадельфия» или «Рикотта», пюре из бананов и яблок или персиков и яблок, ванилин, сахарная пудра.*

Муку, крахмал и разрыхлитель для теста соединить в глубокой миске. Добавить взбитые яйца, разбавить водой до консистенции блинного тес та, перемешать, положить сахар или мед и какао. Тесто должно быть, как жидкая сметана. Масло растопить на сковороде, испечь блинчики, выложить на блюдо, остудить. Мягкий сыр взбить в блендере с фруктовым пюре, приправить ванилином и сахарной пудрой. Каждый блинчик положить на лист фольги для выпечки, в его середину поместить начинку, распределить ее по поверхности тонким слоем. Свернуть, как обычные роллы, выдержать в хо лодильнике 4 ч. Нарезать острым ножом, перед подачей к столу блюдо можно посыпать сахарной пудрой.

Бисквитные фруцу рору

Ингредиенты

3 яйца, 3 ст. л. молока, 200 г муки, 100 г сахара или сахарной пудры, 100 г яблочного, сливового, вишневого или абрикосового варенья, 5 г ванильного сахара, 15 г растопленного сливочного масла для смазывания форм.

Взбить вилкой отдельно белки и желтки, затем соединить их в эмалированной миске. В получившуюся массу постепенно всыпать сахар (или пудру) и продолжать взбивать миксером на первой скорости 8—10 мин (до образования пены). Подогретое молоко влить в яичную смесь, взбивать 1 мин, медленно всыпать просеянную муку и ванильный сахар. Вымесить тесто руками до получения однородной массы. Сразу поместить в низкие прямоугольные формы или на противни, смазанные сливочным маслом. Выпекать 10 мин в верхнем отсеке хорошо разогретой духовки. Когда тесто пожелтеет, опрокинуть емкости на промасленный пергамент, покрыть ровным слоем варенья, сложить рулетом-трубочкой, плотно обернув бумагой, остудить, бумагу снять, бисквиты разрезать на порции.

Оригинальные десерты и выпечка

Сахарные лепешки

Ингредиенты

1 яйцо, 400 г пшеничной муки высшего сорта, 200 г сахара, 40 мл теплой кипяченой воды, 100 мл холодной кипяченой воды, 50 мл растительного масла без запаха, 5 г погашенной в лимонной кислоте соды, сливочное мороженое, соль.

В посуду положить 100 г сахара, соль, теплую кипяченую воду, разбить яйцо, все перемешать до получения однородной по консистенции массы. Со единить 0,5 от указанного количества пшеничной муки с содой, влить воду и взбить миксером до растворения кристаллов сахара и комочков муки. Замесить тесто и вылепить из него жгут толщиной 1 см, после чего разрезать его на маленькие кусочки, каждый из которых затем раскатать в лепешку. Полученные изделия обвалять в просеянной муке и обжарить в заранее разогретом растительном масле 2–3 мин. Лепешки вынуть, переложить на бумажные салфетки и слегка обсушить. В неглубокую металлическую (лучше эмалированную) посуду положить 100 г сахара, влить холодную кипяченую воду, все перемешать, поставить на слабый огонь и нагревать, постоянно помешивая, до получения сиропа. Обмакнуть в него лепешки, немного остудить и подать к столу со сливочным мороженым.

...

В современной японской кухне разнообразны, и, пожалуй, каждая хозяйка может выбрать экзотический рецепт на свой вкус. Эстетика и компоненты вагаси используются сегодня в тякин-сибори, или бобовых пирожных, а также в сладких омлетах и картофельных пирожных.

Тякин-сибори

Ингредиенты

90 г сахара, 200 г свежего зеленого горошка, 6 яиц.

Яйца сварить вкрутую, отделить желтки от белков, размять желтки вилкой, добавить 50 г сахара. Растереть до получения

однородной массы. Зеленый горошек отварить и измельчить в блендере, оставив жидкость после варки, положить 40 г сахара, размешать до растворения кристаллов, нагреть на водяной бане до испарения лишней жидкости. Взять марлевую салфетку, выложить на нее по 1 ст. л. гороховой и яичной массы, защипнуть углы материи, сформовав пирожное, извлечь его, подать к столу.

Тякин-сибори из сладкого картофеля

Ингредиенты

550 г сладкого картофеля (батата), 60–70 г изюма, 80 г сахара, 5 г соли.

Очистить картофель и нарезать тонкими ломтиками. Вымачивать их в большом количестве воды 1 ч, чтобы удалить резкий и терпкий аромат. Отварить батат, оставшуюся жидкость слить. По местить его в небольшую кастрюлю, добавить сахар, соль и размять пестиком для приготовления картофельного пюре. Изюм ошпарить кипятком, вымыть теплой водой, 12 штук отложить для оформления блюда, оставшееся количество высыпать в бататовую массу. Мокрыми руками вылепить из «теста» 12 одинаковых колобков. Салфетку смочить кипяченой водой, положить на ладонь, концы ткани поднять, скрутить, чтобы пирожное спрессовалось. Каждый тякин украсить 1 изюминкой.

***Совет** : вместо батата можно использовать банановосливовое пюре или съедобные каштаны – так вкус блюда будет более привычным. К столу подать сразу после приготовления.*

Тякин-сибори из сливы

Ингредиенты

20 свежих или консервированных слив без косточки, 250 мл холодной кипяченой воды, 150 г картофельного крахмала, 100 мл жидкого цветочного меда, 200 мл сливового сиропа.

Сливы вымыть проточной водой и насухо промокнуть салфеткой. В глубокую посуду влить сливовый сироп и воду, постепенно, растирал, всыпать крахмал и добавить мед. Тщательно перемешать, вылить массу на предварительно подогретую сковороду без тефлонового покрытия. Смесь держать на самом слабом огне до получения тягучей карамели. Сразу снять с плиты и остудить. Мокрой ложкой выложить на пергамент массу в виде кучек, свернуть тякин, охладить, снять бумагу, украсить каждое пирожное сливой.

Сладкие картофельные лепешки

Ингредиенты

По 250 г отварного картофеля и муки, 100 мл жидкого меда, 60 г шпика, 6 ст. л. растительного масла, 1 стакан воды, листики мяты.

Сварить картофель, размять его при помощи вилки или натереть на мелкой терке. Добавить муку, воду и крупно нарезанные листики мяты. Ингредиенты хорошо перемешать, а шпик порубить. Вылепить из полученной массы лепешки, сверху на каждую выложить по несколько кусочков шпика. Получившиеся изделия обжарить на предварительно разогретом растительном масле с 2 сторон, пока не появится румяная корочка.

Тамаго-вагаси

Ингредиенты

6 яиц, 500 г растительного масла, 80 г крахмала, 100 г сахарной пудры.

Взбить 4 яйца, добавить 50 г крахмала, перемешать и вылить на сильно разогретую сковороду с маслом, обжарить с 2 сторон. Полученный блин остудить, нарезать ромбиками. Взбить 2 яйца, соединить их с оставшимся крахмалом. Разогреть сковороду с маслом, кусочки омлета смочить в яйце с крахмалом и обжарить до золотистого цвета. Готовый омлет посыпать сахарной пудрой.

...

Около 500 лет назад португальцы импортировали в Японию привычные для нас конфеты, пироги, пирожные и торты. К середине XIX в. в национальной кухне появляются шоколад и карамель. Эти продукты положили начало формированию так называемого направления ёгаси в японской кулинарии. Японские десерты (ёгаси) имеют привычный для россиян вкус, но и они не лишены пикантности.

Кекс с зеленым чаем

Ингредиенты

175 г маргарина, 200 г сахара, 150 мл соевого молока, 3 яйца, 1 банан, 250 г муки, 1 ст. л. крахмала, 1 ч. л. разрыхлителя, 2 ст. л. измельченного зеленого чая (не улуна).

Муку перемешать с разрыхлителем и крахмалом. Духовку хорошо прогреть. Форму застелить пергаментом или бумагой для выпечки. Сахар растереть с маргарином до получения однородной массы. Яйца взбить миксером в пышную пену. Банан

размять вилкой или измельчить в блендере. В масляную смесь добавить полученное пюре, пудру зеленого чая, влить соевое молоко, все хорошо перемешать. Тесто должно по консистенции напоминать густую сметану. Выложить его в подготовленную форму, выпекать 40 мин, периодически проверяя готовность и протыкая корж деревянной палочкой: если кекс готов, она должна быть сухой.

Мороженое с коньяком и зеленым чаем

Ингредиенты

20 г измельченного зеленого чая, 50 мл коньяка, 250 г сливочного мороженого.

Зеленый чай измельчить в кофемолке до порошкообразного состояния, соединить с конья ком и перемешать. С помощью миксера взбить размягченное мороженое с получившейся коньячно-чайной смесью. Поставить ненадолго в морозильник.

Нисики тамаго – яичный кекс

Ингредиенты

10 яиц, 50 г сахара, 0,5 ч. л. кукурузного крахмала, соль.

Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить от скорлупы. Белки натереть на мелкой терке или измельчить в блендере, смешать с половиной сахара, щепоткой соли и кукурузным крахмалом. Для выпечки взять низкую посуду небольшой емкости (примерно 500 мл, подойдет и специальная форма для кекса), выложить в нее ровным слоем белки. Желтки размять вилкой, добавить оставшийся сахар и щепотку соли, протереть через металлическое мелкое сито. Часть полученной желтковой массы (примерно 20 г) отложить на тарелку для украшения блюда, стараясь не разрушить зернистую структуру продукта. Остальное выложить на белок в формочку, хорошо примять руками, сверху посыпать отложенным зернистым желтком. Форму поместить в пароварку, готовить на среднем огне 15–20 мин, плотно закрыв крышкой. Для электрического прибора выбрать режим «Для приготовления риса и круп». Испеченный кекс охладить, извлечь из формы, выложить на тарелку в виде веера, предварительно разрезав на 6 кусков.

Печеное яблоко по-японски

Ингредиенты

500 г антоновки, сенапа или гренни, по 50 г любого джема, молотых грецких орехов и сливочного масла, корица, кардамон.

Яблоки тщательно вымыть холодной водой, обсушить, осторожно, не повреждая кожуры, вырезать сердцевину и семечки. Смешать орехи, пряности и джем. Полученной начинкой наполнить плоды, сверху положить по небольшому кусочку сливочного масла. Фрукты обернуть фольгой, положить на

противень и запекать в духовке 20–30 мин. Перед подачей к столу яблоки охладить и вынуть из фольги.

Аваюки-кан (зефир по-японски)

Ингредиенты

2 ст. л. желатина, 250 мл холодной кипяченой воды, 300 г сахара, 8—10 крупных ягод садовой клубники, 2 яичных белка, 1 лимон.

Желатин залить водой, оставить набухать 40 мин. Затем подогреть на водяной бане. Постепенно и аккуратно всыпать сахар. Довести смесь, растирая, до полного растворения сыпучего продукта и желатина. Массу остудить до комнатной температуры. Ягоды вымыть, удалить плодоножки, обсушить. Белки миксером или вилкой взбить в пышную пену, добавляя сок лимона. Когда пенная шапка станет устойчивой, постепенно, мелкими порциями добавить в нее желатиновую массу, продолжая взбивать. Полученную жидкость однородной консистенции разлить по формочкам, в каждую из которых предварительно положить ягоду клубники. Поставить в холодильник, где держать до полного застывания желе.

Кулинарный словарь

Адзуки – одна из разновидностей бобов темно-красного цвета, которые готовятся с комбу или тыквой.

Бифун – одна из разновидностей рисовой лапши, производится с небольшим добавлением картофельного крахмала.

Бонито – рыба семейства скумбриевых, называемая также малым тунцом, один из самых ценных ингредиентов японской кухни, компонент дорогого варианта даси.

Бэнто – японский способ сервировки еды в специальных дорожных коробочках, которые берутся в путешествие.

Васаби – корень и приправа ярко-зеленого цвета с острым, похожим на хрен вкусом.

Гёкуро – дорогой высококачественный чай с кустов, выращенных в тени.

Гобо – корень лопуха, компонент традиционных японских салатов.

Гохан – японское название риса.

Дайкон – крупный белый редис.

Даси – бульон из рыбных хлопьев и водорослей.

Кацуобуси – высушенные хлопья из тунца.

Комбу – морская водоросль, используемая для приготовления даси. Кроме того, применяется и в виде приправы.

Мирин – столовое рисовое сладкое вино, компонент многих соусов и подлив, используется исключительно для приготовления пищи.

Мисо – паста из ферментированных бобов с добавлением риса или ячменя. Известно несколько десятков видов, отличающихся вкусом, цветом и консистенцией. Обязательный компонент мисо-супов (мисосиру).

Мисосиру (мисоширу) – суп на основе соевой пасты мисо и кусочков тофу.

Мицуба – пряная трава, называемая также японской петрушкой.

Морские овощи – распространенное в Японии название водорослей.

Моти – рисовая клейкая масса, являющаяся основой для изготовления колобков, лепешек и других блюд японской кухни.

Мугича – ячменный чай, который подается холодным в жаркое время года.

Набэ – общее название посуды для приготовления пищи, от сковород до кастрюль.

Натто – ферментированная соя вязкой консистенции.

Нибоси – сушеные сардины, используемые для приготовления некоторых дешевых видов даси, а также в качестве компонента некоторых закусок.

Нигиридзуси – разновидность суши, имеющих вид небольших колобков из риса с кусочком рыбного филе и полоской васаби.

Нори – высушенные листья одной из разновидностей морских водорослей, чаще всего темно-зеленого цвета. Служит основой для заворачивания роллов.

Норимаки суши – одна из разновидностей суши в листе нори.

Осидзуси – вид прессованных суши, делается при помощи специальных деревянных формочек.

Рамэн – яичная китайская лапша, популярное обеденное блюдо, подается в бульоне.

Пондзю – японская приправа на основе соевого соуса с добавлением рисового уксуса, саке, измельченных водорослей и хлопьев бонито.

Сайфун – разновидность японской соевой лапши.

Саке – рисовое вино, часто используемое при изготовлении соусов и подлив. Любимый алкогольный напиток японцев.

Сансё – плоды колючего ясеня, выращиваемые для получения острых стручков, обладающих приятным мятным запахом.

Сасими – нарезанное особым способом филе рыбы или блюдо из сырых морепродуктов, которое традиционно подается с соевым соусом и васаби.

Сенча – самый популярный японский чай недорогих сортов.

Сёга – японское название имбиря.

Сёдзин рёри – пища буддийских монахов-вегетарианцев.

Сёю – японское название соевого соуса, приготовленного из перебродившей сои, воды, соли и пшеницы. Лучшие сорта выдерживаются несколько лет.

Сисо – пряная трава, отдаленно напоминающая мяту и базилик.

Ситими тогараси – смесь из 7 пряностей и специй: жгучего красного перца, цедры апельсина, светлого и темного кунжута, плодов колючего ясеня, имбиря и морской водоросли. Продается в готовом виде в восточных гастрономах. Добавляется во время приготовления лапши.

Соба – тонкая лапша коричневого цвета из гречихи.

Сомэн – разновидность очень тонкой лапши из пшеничной муки.

Сузуказе – салат с добавлением морских овощей.

Сукияки – тушеное блюдо из мяса, овощей и кусочков тофу, приготовленное в сладком соевом соусе.

Тогарасич – японское название жгучего красного перца.

Тофу – соевый продукт, получаемый при сворачивании соевого молока, представляющий собой нечто среднее между творогом и сыром.

Тэмпура – одно из любимейших блюд японцев, названное по способу приготовления: овощи, рыба или морепродукты в кляре обжариваются в раскаленном масле.

Удон – вид пшеничной лапши.

Умэбоси – маринованные сливы небольшого размера, традиционно подаваемые к рису и мясу.

Хидзики – одна из разновидностей морских водорослей, используемая в японской кулинарии.

Хаси – японское название палочек для еды.

Шиитаке (сиитаке) – японский древесный гриб.

Эдамамэ – японские зеленые бобы, используемые для приготовления супов. Кроме того, употребляются и как самостоятельное блюдо.

Юба – подсушенные пласты соевого молока.

Юдзу – ароматные плоды цитрусового дерева, произрастающего в Японии.

Заключение

Разумеется, в одной книге невозможно представить все многообразие японской кухни, да этого и не требуется. Теперь, когда вам стали понятны основные принципы японского здорового питания, вы самостоятельно сумеете из обычных продуктов придумать новые блюда в японском стиле. Надеемся, что после прочтения этой книги вы убедились, что основные принципы и технологии японской кулинарии совсем не так экзотичны, как это казалось на первый взгляд. Кроме того, большая часть рецептов народной кухни (а вовсе не суши и роллы), вероятно, займет достойное место в вашем рационе. А вместе с овощами, рыбой и соей вы обретете энергию, позитивное мировосприятие, стройность и здоровье. Удачи вам в покорении новых вершин вашего жизненного пути вместе с японской кухней!

Чайный домик

Японские куклы, находящиеся в чайных домиках

Современная сервировка для блюд японской кухни

Необходимые атрибуты для трапезы

Сервировка на двоих

Саке – рисовая водка

Чай с добавлением цветочных лепестков

Чайник с подогревом

Заваренные листья зеленого чая

Порционный чайник для чайной церемонии

Подготовка к чайной церемонии

Влажные салфетки для рук

Рак и моллюски

Отварные креветки с лимоном

Устрицы с лимоном

Моллюски под горчичным соусом